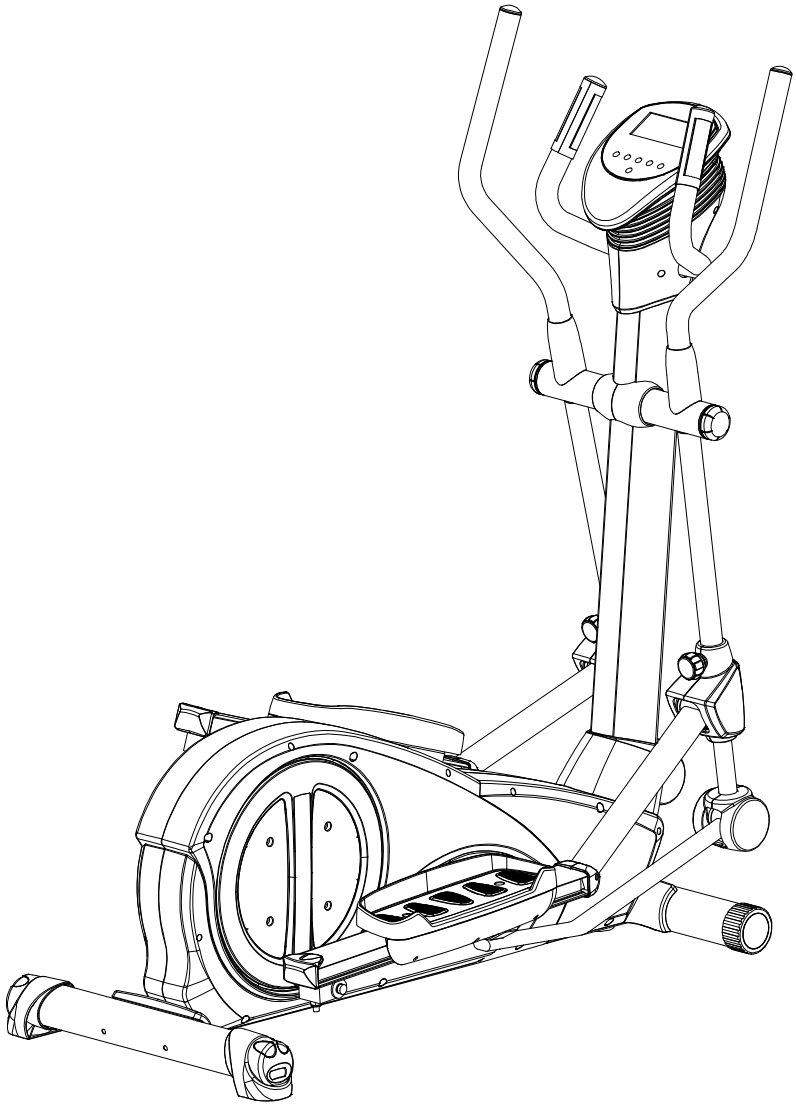
Heubozen

Fahrenheit



Veuillez lire attentivement ce manuel de montage et d'utilisation. Conservez-le pour toute consultation future.

V.XI

Nous vous remercions d’avoir choisi le Vélo elliptique **Fahrenheit**. Nous sommes très fiers d’avoir développé ce produit de haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d’exercices qui vous apporteront bien-être et condition physique.

Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercice physique régulier peut améliorer votre santé mentale et physique.

Trop souvent, nos modes de vie trop chargés nous laissent peu de temps et d'occasions de faire de l'exercice. Cet appareil constitue une méthode simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d’un mode vie qui vous rende plus heureux et en meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d’utiliser cet appareil.

ATTENTION: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le vélo elliptique Fahrenheit.

1. Lisez tous les adhésifs d'avertissement apposés sur l'équipement.
2. Lisez ce mode d'emploi et suivez-le attentivement avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant de l'utiliser.
3. Durant l'assemblage de l'appareil, la présence de deux personnes est fortement recommandée.
4. Tenir les enfants et les animaux hors de portée de l’appareil. Les enfants et les animaux ne doivent pas utiliser ou jouer avec l'appareil.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez cet appareil sur une surface solide et plane. Ne placez pas cet appareil sur un tapis non fixé ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l’absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d’utiliser cet appareil.
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d’exercices. En cas de malaise, de douleur ou d’étourdissement durant l’exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Suivez les conseils de votre médecin pour développer votre propre programme d'exercice physiques.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites des exercices.
12. Ne portez pas de vêtements amples lors de votre entraînement. Ceux-ci pourraient se coincer dans les articulations de l’appareil.
13. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures adaptées à votre séance d'entraînement: quelles soient de course, de marche ou de cross.
14. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage de l'appareil. Toute perte d’équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
15. Gardez les deux pieds fermement posés sur les pédales et dans une position stable pendant votre séance d'exercice.
16. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de **136 kg**
17. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
18. L'appareil est réservé à un usage professionnel, semi-professionnel ou domestique.
19. Entretien : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et/ ou conserver l'appareil hors d’utilisation jusqu’à réparation complète.
20. Vérifiez que l’espace d’accès et de passage soit suffisant autour de cet appareil. Maintenez une distance d’au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez cet appareil.

MISE EN GARDE: Avant de commercer un programme d’exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n’avez pas besoin d’un examen physique complet. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n’avez jamais fait d’exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

PIÈCES

Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Vérifiez la **Liste des pièces** ci-dessous pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit de matériel ont été inclus pour utilisation lors de l'assemblage.

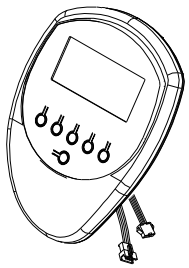
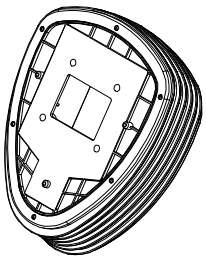
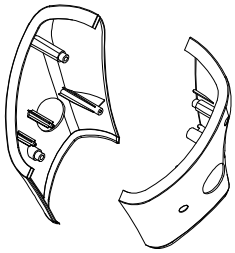
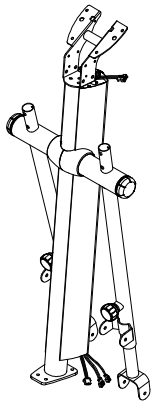
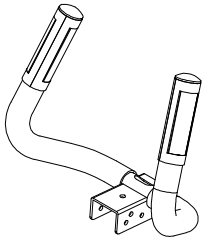
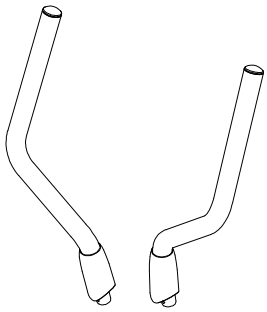
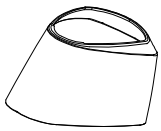
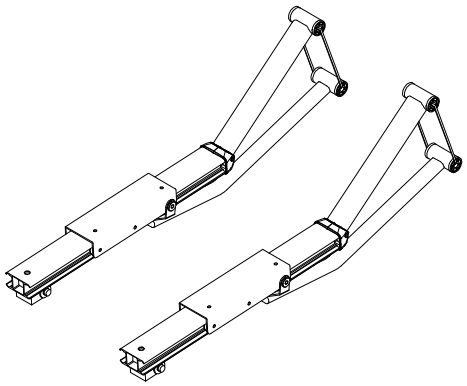
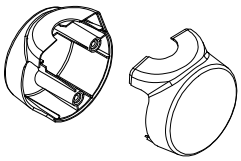
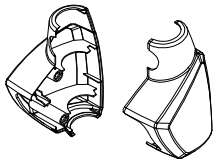
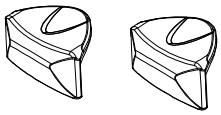
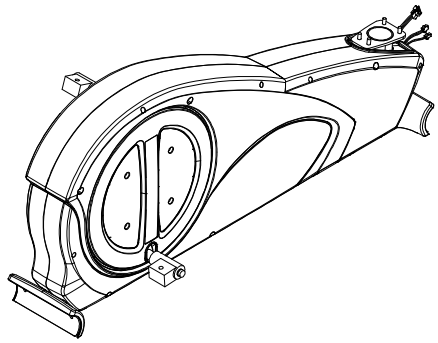
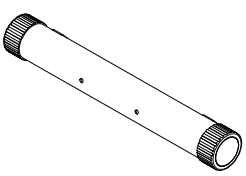
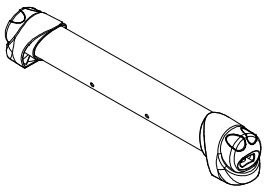
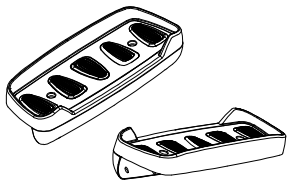
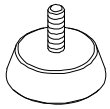
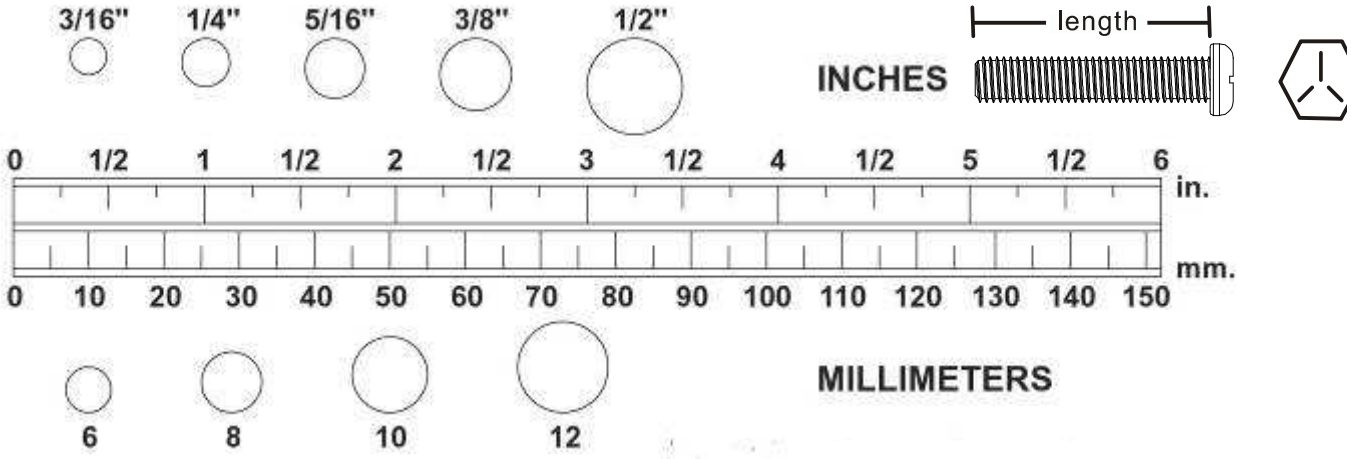
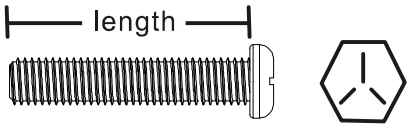
Capot supérieur de la console	Capot inférieur de la console	Manchon de la console	Montant droit
			
Petit guidon avant	**Guidon supérieur**	**Manchon vertical**	**Bras de support de la pédale**
			
Capot de la base de la barre de maintien	**Capot du bras pivotant**	**Capuchon du rail**	**Châssis principal**
			
Stabilisateur avant	**Stabilisateur arrière**	**Pédale**	**Support**
			

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Consultez la **Liste du matériel** ci-dessous. Ce tableau a pour but de vous aider à identifier le matériel au cours de l'assemblage. Placez les rondelles, l'extrémité des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le diamètre. Utilisez la petite règle pour mesurer la longueur des boulons et vis. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage.



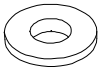
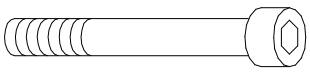
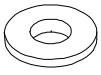
NOTE : la Longueur de l'ensemble des boulons et des vis, sauf les modèles à tête plate, est mesurée du dessous de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les vis et boulons à tête plate sont mesurés du dessus de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis.

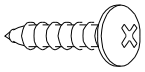
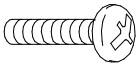
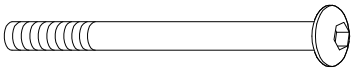
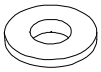
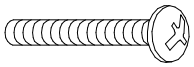
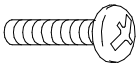


Une fois l'appareil déballé, **vous constatez que le paquet comprend trois sacs de matériel (KIT DE MATÉRIEL A, KIT DE MATÉRIEL B et KIT DE MATÉRIEL C)**.

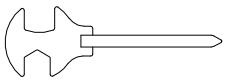
Étape 1 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **A**
Étape 1 à 5 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **B**
Étape 6 à 9 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **C**
Note :

a. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître le contenu de chaque kit de montage (A, B et C)
b. Certaines petites pièces peuvent avoir été pré-attachées pour faciliter le transport. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac de matériel, vérifiez qu'elle n'a pas été préassemblée.

Kit de matériel A	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	4 pcs
	80 Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	4 pcs
	105 Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4 pcs
Kit de matériel B	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	4 pcs
	122 Rondelle (10 x 28 x 2.0t)	2 pcs

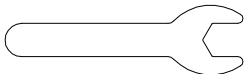
Kit de matériel **B**	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	88 Vis taraud, tête plate (M4 x 16 mm)	10 pcs
	93 Vis à tête ronde ((M8 x p1.25 x 16mm)	4 pcs
	98 Boulon à tête ronde (M8 xp 1.25 x 90 mm) 99 Boulon à tête ronde (M10 xp 1.25 x 85 mm)	4 pcs 2 pcs
	109 Écrou (M8) 111 Écrou (M10)	4 pcs 2 pcs
Kit de matériel C	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	1 pcs
	80 Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	1 pcs
	90 Vis à tête large (M5xp0.8x25mm)	4 pcs
	91 Vis à tête ronde (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	101 Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15mm) 102Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm) 104 Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm)	4 pcs 4 pcs 1 pcs
	108 Écrou (M6)	4 pcs

LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :

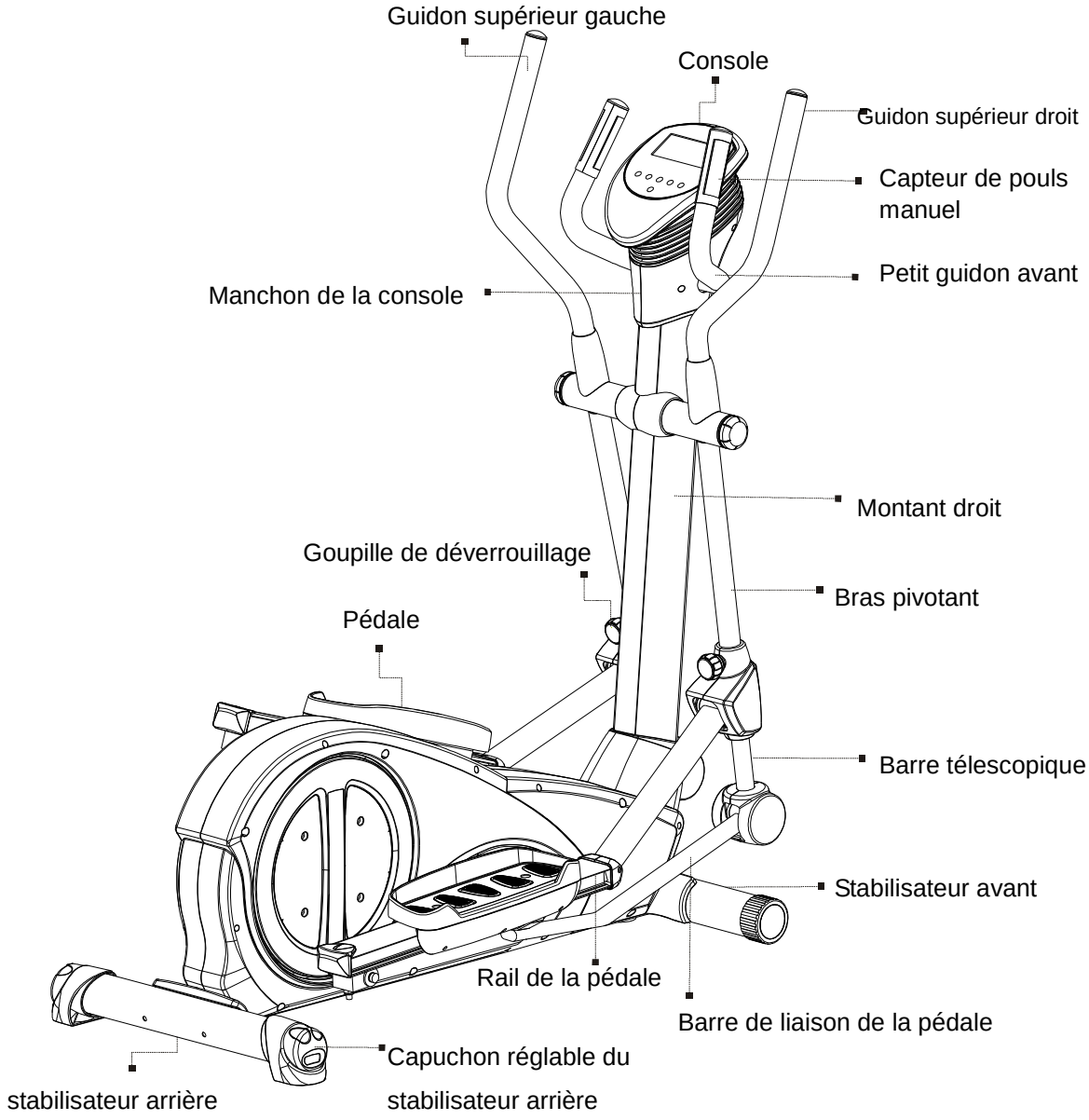


OUTIL MULTI-CLÉ AVEC TOURNEVIS CRUCIFORME (13 & 15mm)

CLÉ ALLEN (5 & 6 mm)



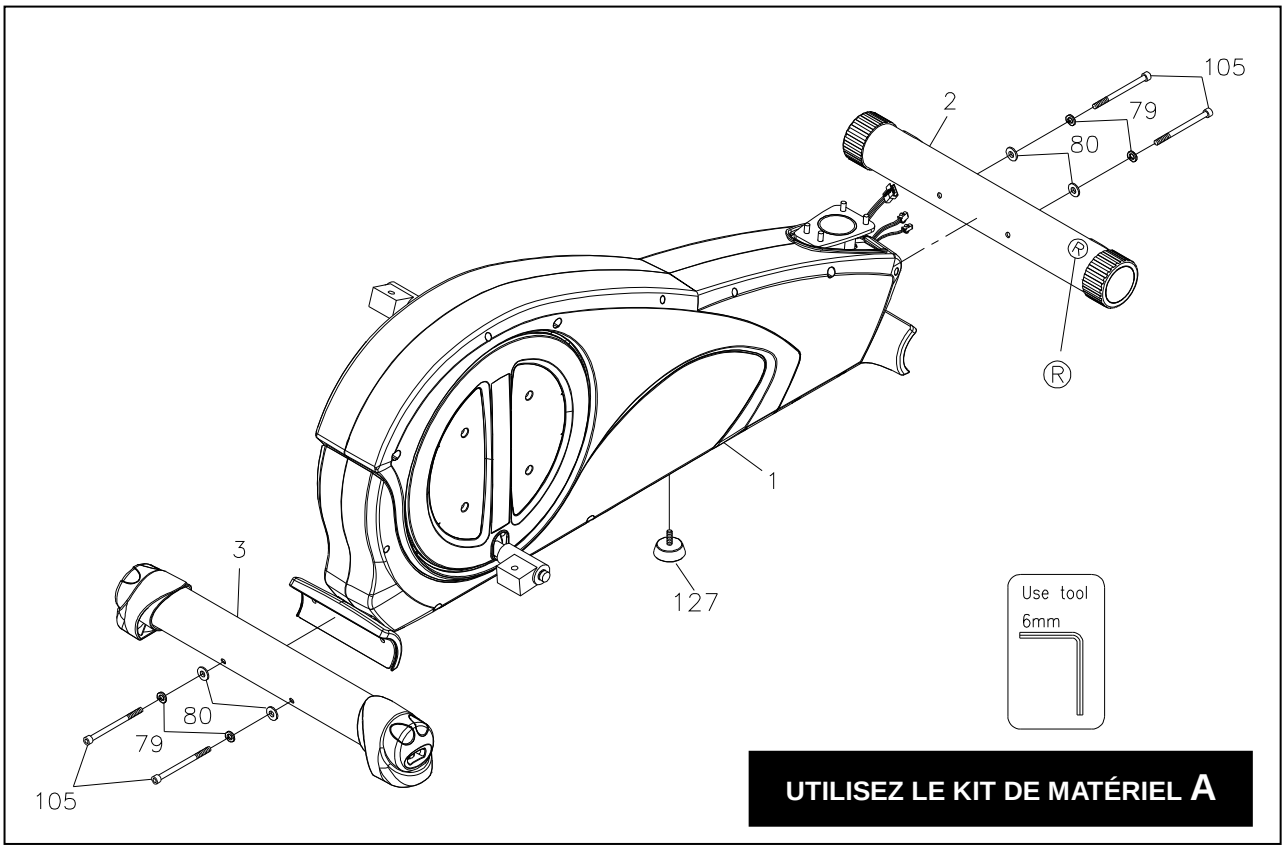
CLÉ (10 & 17 mm)



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1 : assemblage du support & du stabilisateur

a. Attachez le **Support (127)** au milieu de la **Base du châssis principal (1)**. À cette étape, vous devez ajuster le **Support (127)** jusqu'à ce qu'il rejoigne la base du châssis principal. **NOTE :** Ce réglage du **Support (127)** a pour but de mettre l'appareil bien à plat et d'augmenter le soutien de la base du Châssis principal. Une fois terminé le processus d'assemblage, placez l'élément obtenu sur une surface plane. Ajustez le **Support (127)** jusqu'à ce que l'ensemble tienne sur le sol sans se balancer.

b. Examinez le **Stabilisateur avant (2)**, pour savoir dans quel sens le placer : vous verrez du côté droit du **Stabilisateur avant (2) une décalcomanie portant la lettre "R".**

c. Attachez le **Stabilisateur avant (2)** au **Cadre principal (1)**

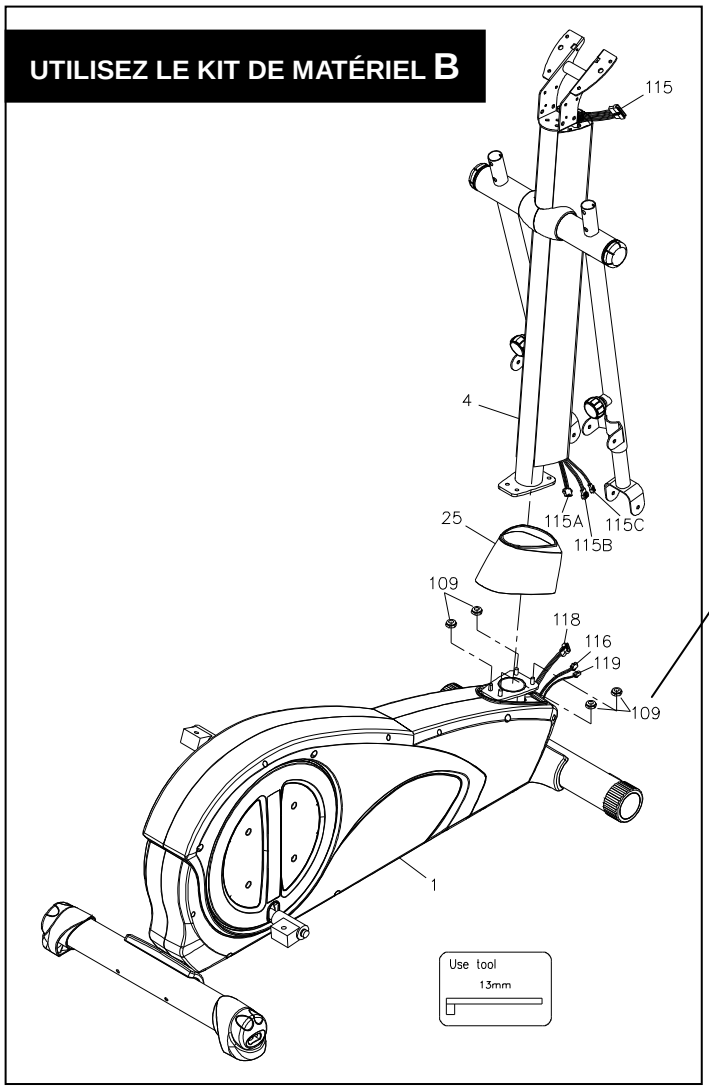
NOTE : "Petite astuce : placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serrer" Pour assembler le **Stabilisateur avant (2)** sur le **Cadre principal (1)** plus efficacement et plus facilement, nous vous suggérons de fixer deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (105)** au **Stabilisateur avant (2)** et au **Cadre principal (1)** avant de serrer l'ensemble. ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Cadre principal****

d. Serrez solidement les deux **Rondelles d'arrêt (M8) (79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90mm) (105)** qui relient le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis (1)**

e. Suivez les indications de l'ÉTAPE b. ci-dessus pour attacher le **Stabilisateur arrière (3)** au **Châssis principal (1)** avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (105)**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL B



Veuillez ne pas serrer à fond l'Écrou (M8) (109) jusqu'à l'Étape 4 (Page 10)

ÉTAPE 2 : assemblage du Montant droit

a. Glissez le **Manchon vertical (25)** sur **le Montant droit (4)** **en prenant soin de ne pas pincer les fils**

b. Attachez sans serrer **le Montant droit (4)** au **Cadre principal (1)** avec quatre **Écrous (M8) (109)** **Veuillez à ne pas serrer à fond les écrous (M8) (109) avant l'Étape 4 (Page 10)**

c. Connectez le **Fil de connexion arrière (115A)** au **Fil du moteur (118)** **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

d. Connectez le **Fil de connexion arrière (115B)** au **Fil de connexion de l'adaptateur (116).** **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

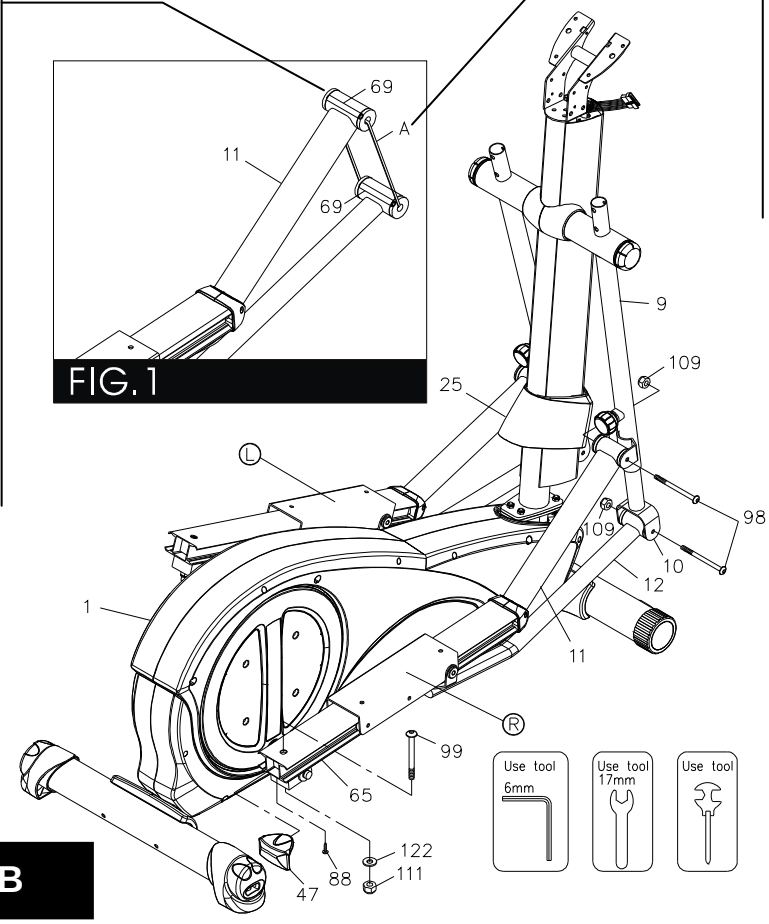
e. Connectez le **Fil de connexion arrière (115C)** au **Fil du capteur (119)**. **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

NOTE: Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont complètement connectés**.**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** et **de la Barre de liaison de la pédale de droite (12)** pendant l'assemblage

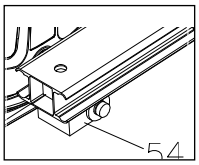
Ne coupez pas le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale (11)** et **La Barre de lésion de la pédale (12)** avant le **point d. de L'ÉTAPE 3**



Utilisez le KIT B

ÉTAPE 3 : assemblage du bras de support de la pédale

a. **NOTE :** Voir l'encadré **FIG.1** Ne coupez pas le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale (11)** et la **Barre de liaison de la pédale (12)** avant le **point d. de L'ÉTAPE 3**



b. Attachez l'arrière du **bras de support de la pédale de droite (11)** en haut du **Connecteur du rail droit (54)** et fixez avec un **boulon à tête ronde (M10 x p1.25 x 85 mm)(99)**, une **Rondelle (10 x 28 x 2.0t)(122)** et un **Écrou (M10)(111). NOTE :** Veuillez vérifier avant de serrer le **boulon (99)**, que le **Connecteur du rail droit (54)** est dans la bonne position, c'est-à-dire tourné vers **l'arrière** comme le montre l'illustration ci-contre

c. Placez et fixez **le Capuchon du rail droit (47)** à l'extrémité du **Bras de support de la pédale de droite (11)** avec une **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm) (88)**

d. Voir l'encadré **FIG .1.** Coupez le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale de droite (11)** et la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)**

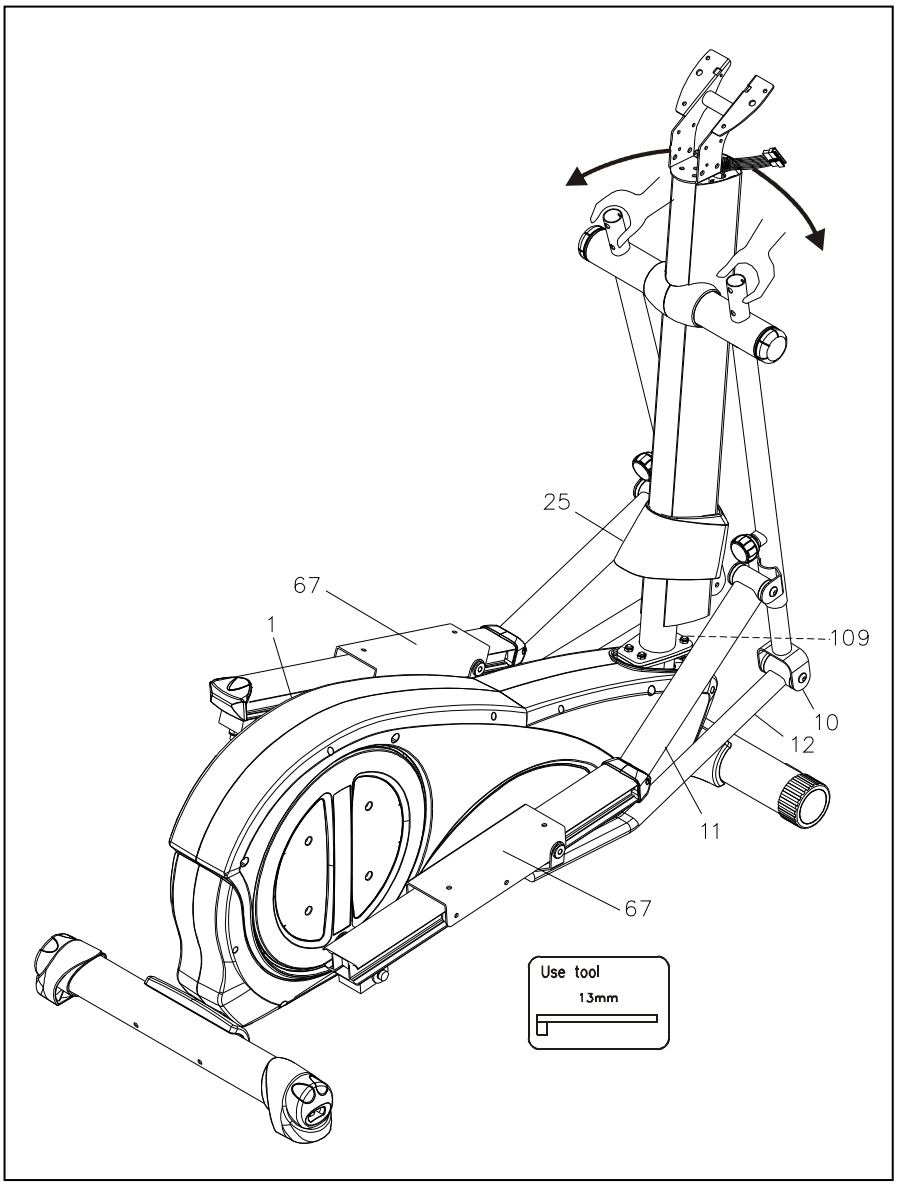
e. Attachez l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** au **bras pivotant droit (9)** avec un **Boulon à tête ronde (M8 x p1.25 x 90 mm) (98)** et un **Écrou (M8)(109) NOTE :** Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** pendant l'assemblage.

f. Attachez l'avant de la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)** à la **Barre télescopique droite (10)** avec un **Boulon à tête ronde (M8 x p1.25 x 90 mm) (98)** et un **Écrou (M8) (109)**. **NOTE :** Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant de la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)** pendant l'assemblage.

g. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

h. Passez à la page suivante pour assembler le reste des pièces.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



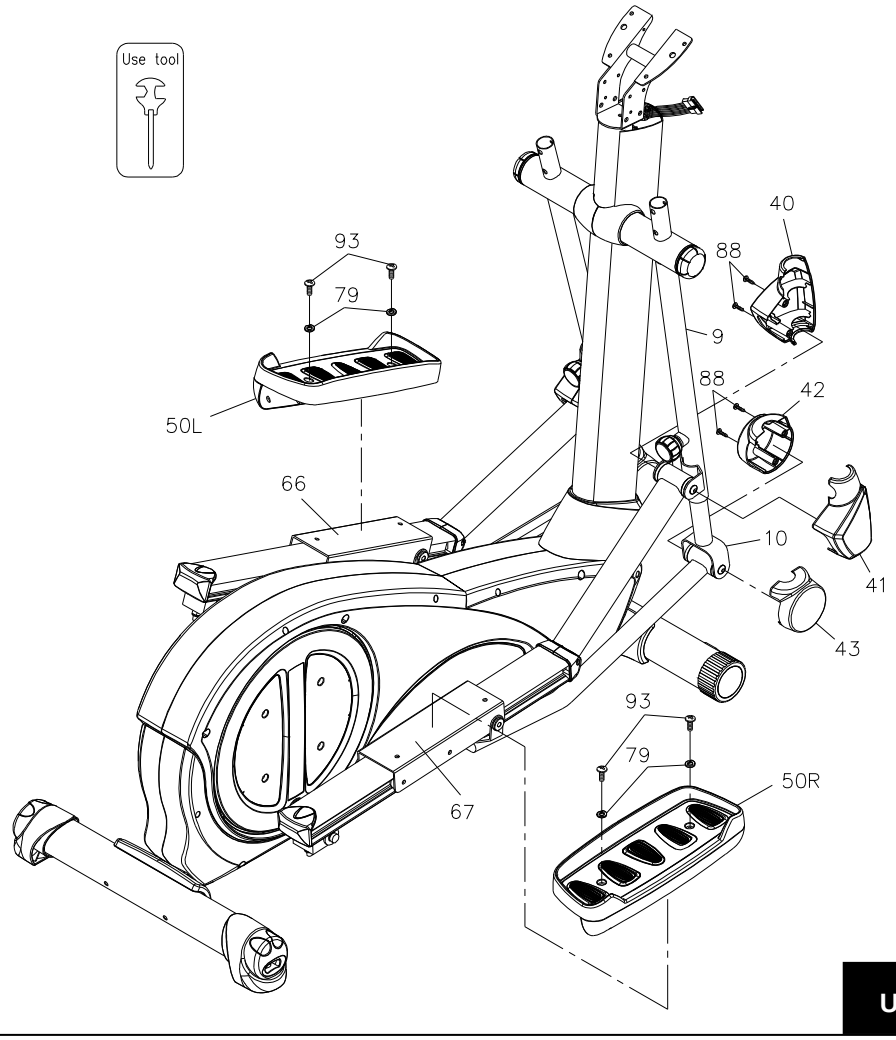
ÉTAPE 4 : assemblage du montant droit et du châssis principal

a. Avant de visser solidement les 4 **Écrous (M8) (109)** qui relient **le Montant droit (4)** au **Châssis principal (1)**, ajustez doucement la direction du **Montant droit (4)** jusqu'à ce que la distance entre le **Châssis principal (1)** et l'intérieur de la **Glissière de la pédale (67)** soit la même des deux côtés.

b. Vous pouvez alors serrer les quatre **Écrous (M8) (109)** qui relient **le Montant droit (4)** au **Châssis principal (1).**

c. Faites glisser le **Manchon vertical (25)** vers le bas jusqu'au **Châssis principal (1)**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL B

ÉTAPE 5 : assemblage des Capots du bras pivotant & de la base de la barre de maintien

a. Pour assembler les **Capots du bras pivotant (40, 41)**, placez le **Capot du bras pivotant gauche (40)** du côté intérieur du **bras pivotant (9)**. Placez le **Capot du bras pivotant droit (41)** du côté extérieur du **Bras pivotant (9)**. Fixez les **Capots du bras pivotant (40, 41)** avec deux **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm) (88)**

b. Pour assembler les **Capots de la base de la barre de maintien (42, 43)**, placez le **Capot gauche de la base de la barre de maintien (42)** du côté interne de la **Barre télescopique (10)**. Placez le **Capot droit de la base de la barre de maintien (43)** du côté externe de la **Barre télescopique (10)**. Fixez les **Capots de la base de la barre de maintien (42, 43)** avec deux **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm)(88)**. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

ÉTAPE 6 : assemblage des pédales

a. Placez **la Pédale de droite (50R)** sur la **Glissière de la pédale de droite (67)** et fixez-le avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et deux **Vis à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (93).**

b. Placez **la Pédale de gauche (50L)** sur la **Glissière de la pédale de gauche (66)** et fixez-le avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et deux **Vis à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (93)**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL C

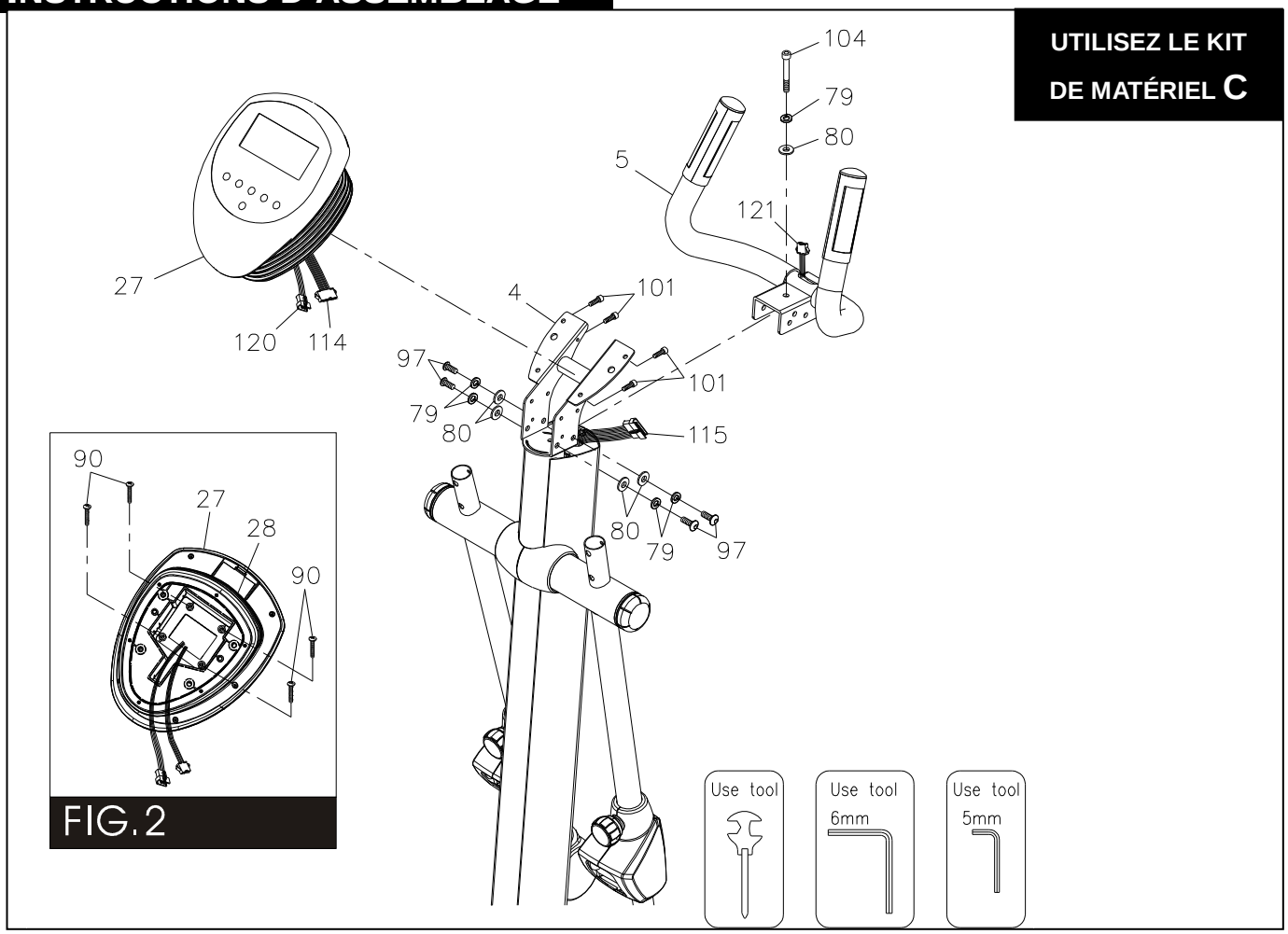


FIG.2

ÉTAPE 7 : assemblage du petit guidon avant

a. **NOTE :** Quatre **Rondelles (8x16x2.0t) (80)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (79)** et quatre **boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (97)** sont déjà fixé sur le **Petit guidon avant (5).**

b. Enlevez ces quatre **Rondelles (8x16x2.0t)(80)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (97)** du **Petit guidon avant (5).**

C. Mettez le **Petit guidon avant (5)** en place sur le le **Montant droit (4)** et fixez-le avec cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)**, cinq **Rondelles d'arrêt (M8) (79),** quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm)(97)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 55mm) (104). NOTE:** vous trouverez une **Rondelle (8x16x2.0t) (80)**, une **Rondelle d'arrêt (M8)(79)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm) (104)** dans le **KIT DE MATÉRIEL C.**

ÉTAPE 8 : assemblage de la Console

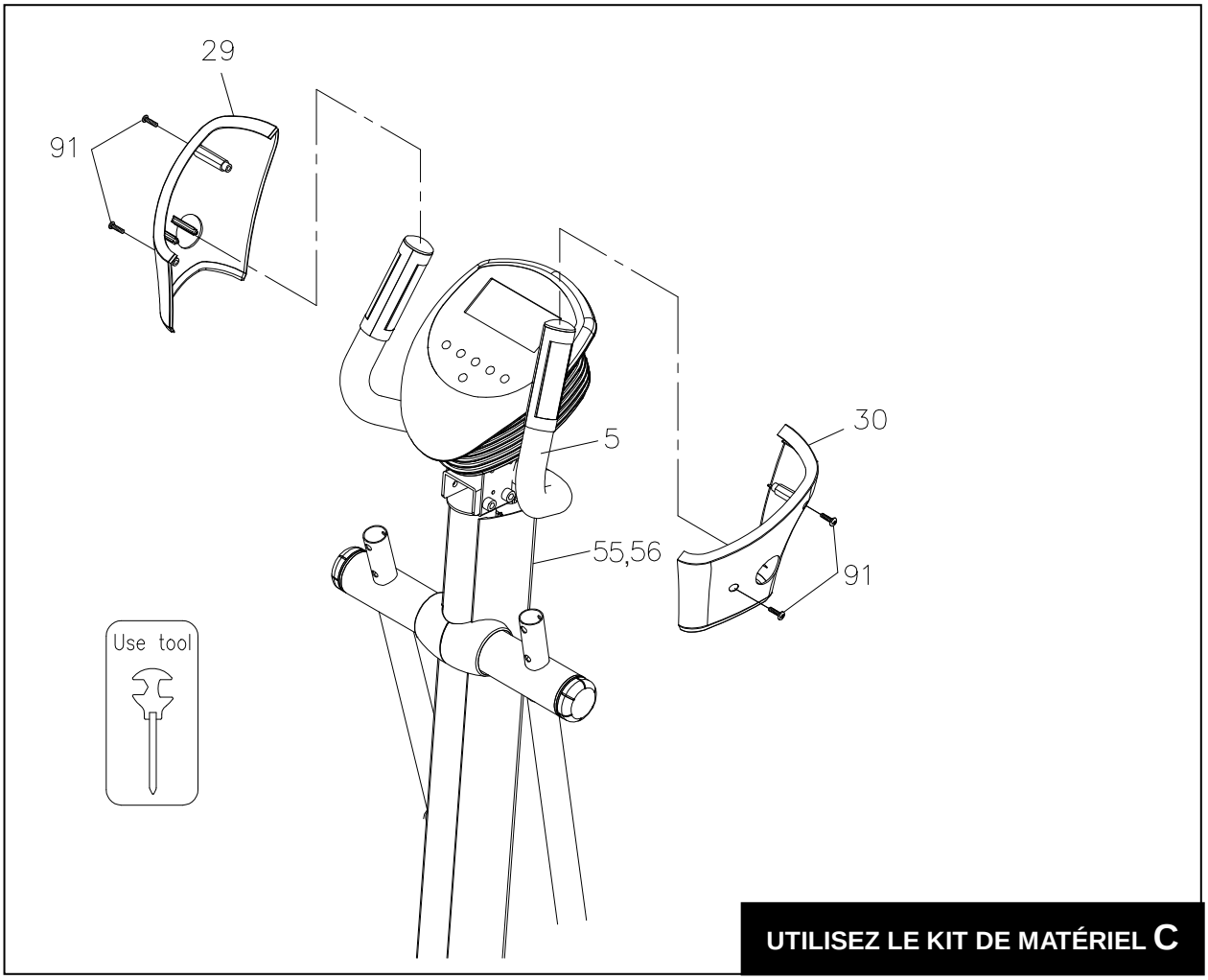
a. Suivez la **FIG.2** pour attacher le **Capot inférieur de la console (28)** au **Capot supérieur de la console (27)** et fermer l'ensemble avec quatre **Vis à tête large (M5xp0.8x25mm) (90).**

b. Placez et fixez la **Console (27, 28)** sur la plaque de fer du **Montant droit (4)** à l'aide de quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm) (101).**

c. Connectez le **Fil de connexion avant (114)** au **Fil de connexion arrière (115). Attention à ne pas pincer les fils.**

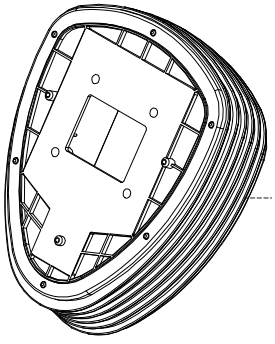
d. Connectez le **Fil avant du capteur de pouls (120)** au **Fil arrière du capteur de pouls (121). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL C

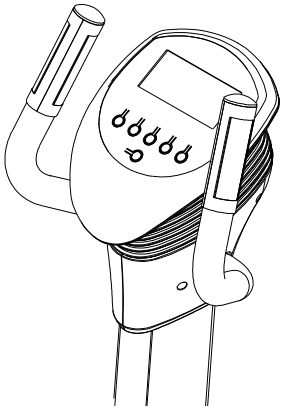
ÉTAPE 9 : assemblage des manchons de la console



a. Glissez le **Manchon droit de la console (30)** sur la partie droite du **Petit guidon avant (5)**

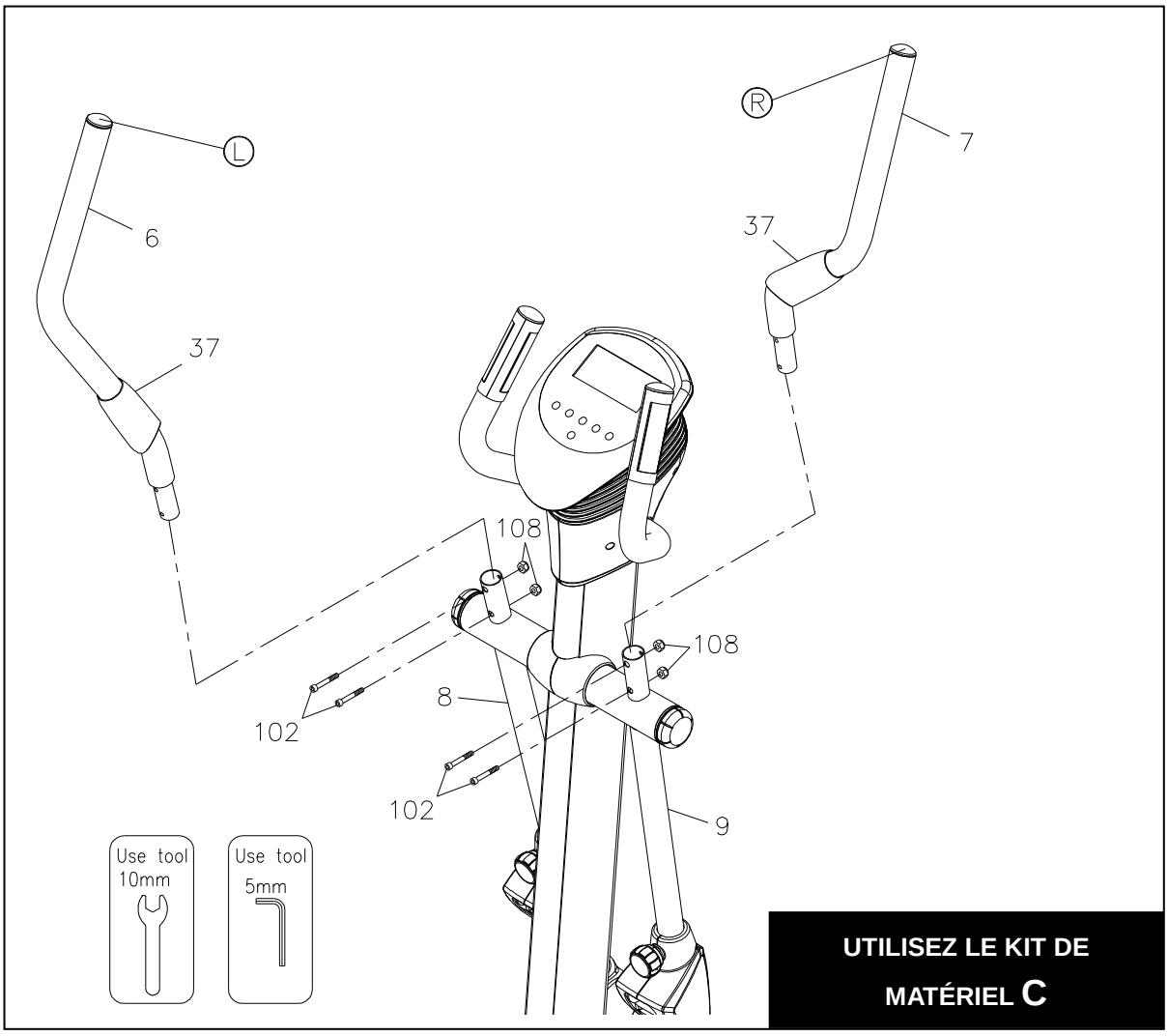
b. Glissez le **Manchon gauche de la console (29)** sur la partie gauche du **Petit guidon avant (5)**

c. Fixez ensuite le **Manchon droit de la console (30)** et le **Manchon gauche de la console (29)** au **Montant droit (4).** Vissez les **Manchons de la console (29, 30)** avec quatre **vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15 mm) (91).**



d. **NOTE :** Assurez-vous que le **Manchon droit de la console (30)** et le **Manchon gauche de la console (29)** recouvrent bien **le Capot du montant droit (55, 56)** et le dessous **du Capot inférieur de la console (28)** comme indiqué sur l'illustration de gauche.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 10 : assemblage du Guidon supérieur

a. **Le Guidon supérieur gauche (6)** porte la lettre "L" sur une décalcomanie, et le **Guidon supérieur droit (7)** la lettre R.

b. Insérez le **Guidon droit (7)** dans le **Bras pivotant droit (9)** et fixez-le avec deux **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm)(102)** et deux **Écrous (M6) (108).**

NOTE : a. Un **Manchon de guidon (37)** est pré-installé sur les **Guidons supérieurs droit & Gauche (6,7).**

b. Notez que le sens d'assemblage des **Boulons (102)** indiqué sur l'illustration ci-dessus doit être respecté ou il ne sera pas possible de serrer complètement les boulons.

c. Faites glisser le **Manchon de guidon (37)** vers le bas pour recouvrir les boulons du **Guidon droit (7).**

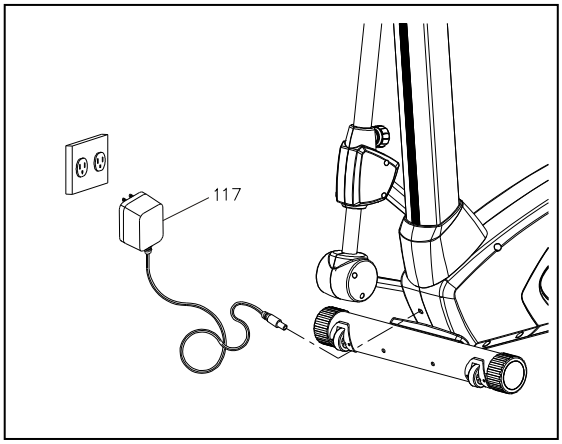
d. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

e. Terminez l'assemblage en vous assurant que toutes les pièces sont fixées solidement avant d'utiliser l'équipement.

ÉTAPE 11 : Adaptateur CA

a. Connectez **l'Adaptateur (117)** au connecteur situé à l'avant du **Châssis principal (1)**

b. Branchez **l'Adaptateur (117)** sur une prise de courant pour allumer la console.

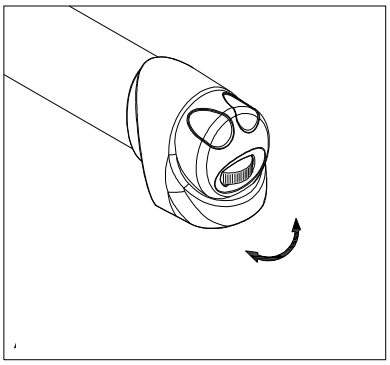


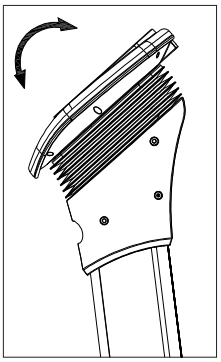
INSTRUCTIONS D'UTILISATION

COMMENT RÉGLER LES MOLETTES DE RÉGLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE

a. Placez l'équipement à l'endroit choisi pour son utilisation et vérifiez-en la stabilité.

b. Il est possible que l'équipement se balance légèrement à cause de l'une des **molettes réglables (24)** à l'arrière du **Stabilisateur arrière (3)**. Pour que l'équipement soit bien à plat, faites tourner l'une des **molettes de réglage (24)**, ou les deux, dans un sens ou dans l'autre jusqu'à ce que l'équipement soit stable sur le sol et ne se balance plus.





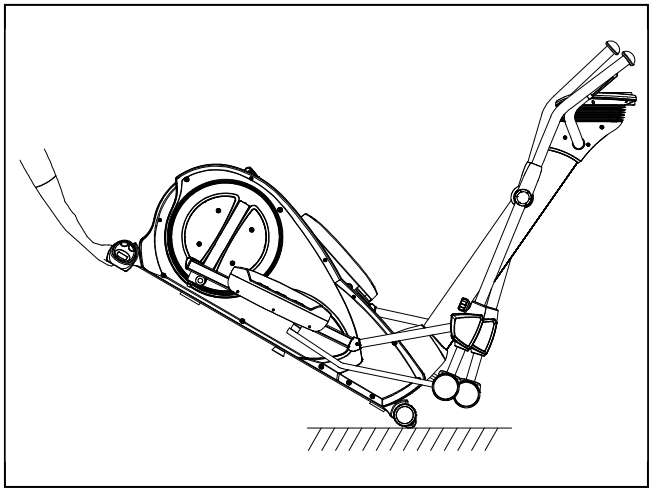
COMMENT AJUSTER L'ANGLE DE LA CONSOLE

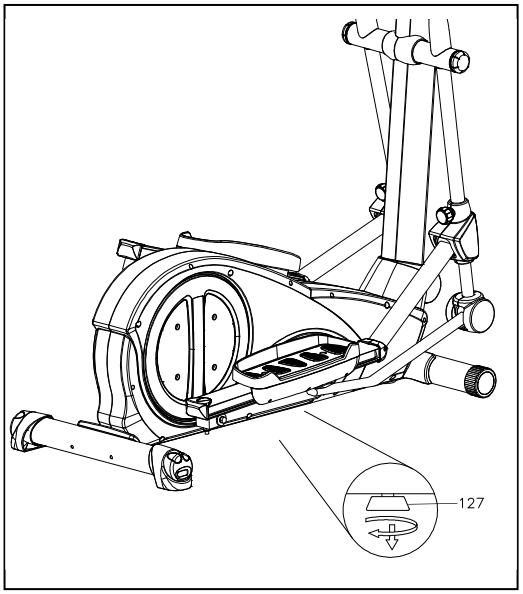
Pour obtenir le meilleur angle, il est conseillé d'utiliser les deux mains pour tenir le haut et le bas de la console et d'ajuster doucement l'angle jusqu'à la position voulue

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Soulevez le **Stabilisateur arrière (3)** des deux mains et tirez l'appareil jusqu'à la place voulue avec précautions

- Assurez que le sol est bien plat lorsque vous tirez l'équipement.





COMMENT AJUSTER LE SUPPORT SITUÉ AU MILIEU DE LA BASE DU CHÂSSIS PRINCIPAL

NOTE : Ce réglage du **Support (127)** a pour but de mettre l'appareil bien à plat et d'augmenter le soutien de la base du Châssis principal. Une fois terminé le processus d'assemblage, placez l'élément obtenu sur une surface plane. Ajustez le **Support (127)** jusqu'à ce que l'ensemble tienne sur le sol sans se balancer.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

C OMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DES PAS

Le vélo elliptique Fahrenheit est équipé de trois longueurs de pas réglables allant de 17,5" (445 mm) à 20,5" (520 mm)

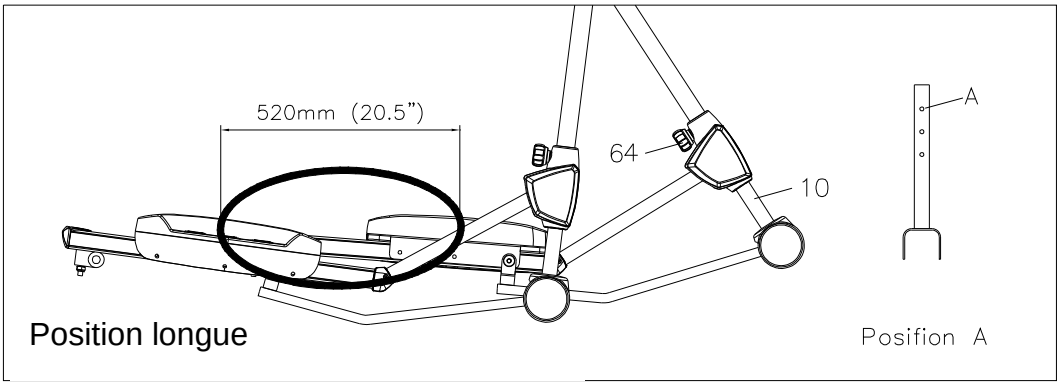
a. Pour régler la longueur des pas, desserrez la **Goupille de déverrouillage droite (64)** et tirez dessus. Déplacez la **Barre télescopique droite (10)** à la position désirée.

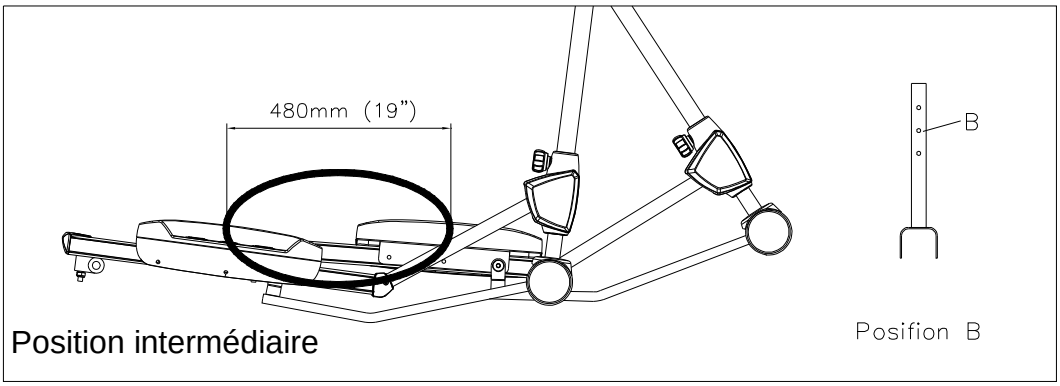
b. Relâchez la **Goupille de déverrouillage (64)** et assurez-vous de placer la goupille dans le trou de réglage de la **Barre télescopique (10)** droite.

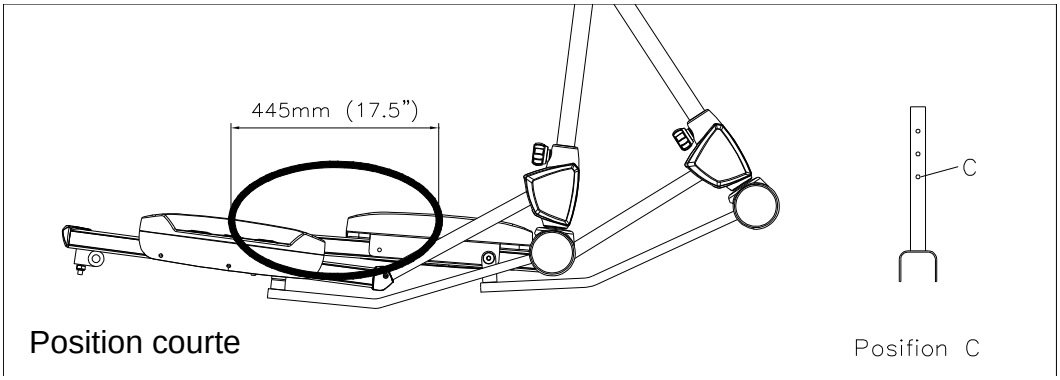
c. Répétez le processus ci-dessus pour régler la longueur de pas du côté gauche.

NOTE :

1. Réglez toujours les **Barres télescopiques droite et gauche (10)** à la même hauteur.
2. Serrez solidement les **Goupilles de déverrouillage droite et gauche (64)** avant de faire de l'exercice.





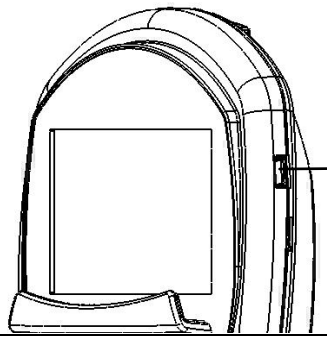


GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION	
E1	Aucun signal moteur	1. Panne moteur	Changer le moteur
		2. Défaillance ou blocage du système magnétique	Changer le système magnétique/volant d'inertie
		3. Les fils de connexion sont mal fixés ou coupés	Vérifiez si les fils sont bien connectés ou remplacez les fils coupés par des fils neufs
		4. Défaillance de la console	Changer la Console
E2	L'ordinateur n'arrive pas à établir le contact avec le circuit intégré	1. Déconnectez l'adaptateur ou les piles. Reconnectez l'adaptateur ou les piles pour REDÉMARRER le système. Attendez deux minutes et vérifiez si le système marche correctement.	
		2. Si le circuit intégré n'est pas monté correctement. Enlevez et remettez en place le circuit intégré	
		3. Si les solutions ci-dessus n'ont pas résolu le problème, remplacez le circuit intégré par un circuit neuf	
E3	Aucun signal de fréquence cardiaque lors du test de graisse corporelle dans le **Programme graisse corporelle (P8)**	Si vous ne placez pas vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**, les Capteurs **de pouls** ne pourront capter aucun signal. La console affiche alors le message d'erreur “E3”. Pour réessayer, assurez-vous de placer vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**	
E5	Le moteur ne revient pas à la valeur de réglage initial/au point zéro.	1. Vérifiez si les fils sont coupés ou mal connectés	
		2. Vérifiez si le moteur est cassé (dans ce cas il a du mal à ajuster la résistance et fait un bruit anormal)	
Pas de signal de pouls capté sur les mains ou un signal défectueux	L'ordinateur NE reçoit PAS de signal de pouls.	Vérifiez que les prises des fils des Capteurs de pouls manuels sont connectés SOLIDEMENT et correctement	
	L'ordinateur reçoit un Signal de pouls faible ou intermittent.	Les Capteurs de pouls manuels NE fonctionnent PAS correctement si votre peau est particulièrement sèche. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et réessayez.	
		Saisissez fermement les Capteurs de pouls manuels et évitez de déplacer vos mains pendant l'exercice. L'ordinateur a besoin de quelques secondes pour détecter et afficher correctement votre pouls. Si cela ne fonctionne pas, essayer de relâcher votre prise sur les Capteurs de pouls manuels	
		Nettoyez les Capteurs de pouls manuels pour garantir que le contact se fasse bien entre votre corps et les Capteurs de pouls	
		Si le problème persiste, remplacez les Capteurs de pouls manuels.	
Rien ne s'affiche sur l'écran LCD	**1.** L'adaptateur n'est pas branché (appareil alimenté par un adaptateur) **2.** Les piles sont à plat (appareil alimenté par piles)	**1.** Vérifiez que l'adaptateur est correctement connecté à une prise électrique et correctement branché sur la prise d'alimentation l'appareil **2.** Changez les piles	
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur	

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE

- **P**renez quelques minutes pour examiner le plan de la console. Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des fonctionnalités et des fonctions de la console
- **N**ous vous recommandons d'utiliser la console pour varier votre routine d'entraînement et vous concentrer sur les objectifs à atteindre. La console peut devenir une réelle source de motivation et d'intérêt pour vous maintenir en forme



Cette console dispose d'un port USB intégré pour recharger les dispositifs iOS et Android.

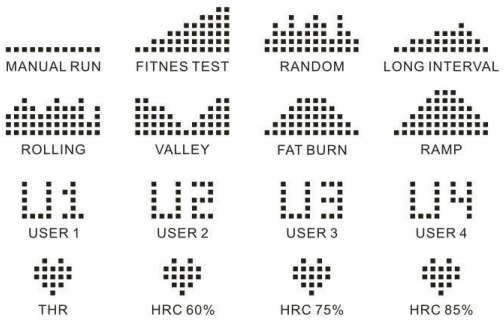
Appareil sous tension

a. Assurez-vous que l'adaptateur de l'appareil est correctement branché dans la prise.
b. Pédalez ou appuyez sur un des boutons pour activer la console. L'écran de la console s'allume et émet un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

Appareil hors tension

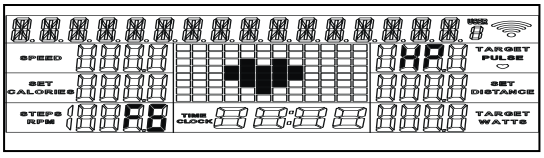
La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

Liste des programmes



P1 FONCTIONNEMENT MANUEL	P2 TEST DE CONDITION PHYSIQUE	P3 PROGRAMME ALÉATOIRE	P4 PROG BASÉ SUR UN INTERVALLE LONG
P5 PROG DE DÉPART	P6 PROG « VALLÉE »	P7 PR BRÛLE-GRAISSES	P8 PROG « RAMPE »
P9 PROG UTILISATEUR 1	P10 PR UTILISATEUR 2	P11 PROG UTILISATEUR 3	P12 PR UTILISATEUR 4
P13 PR T.H.R. (fréquence cardiaque cible)	P14 HRC 60 % (contrôle de la fréquence cardiaque)	P15 PROG HRC 75 %	P16 PROG HRC 85 %

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – BOUTONS DE LA CONSOLE

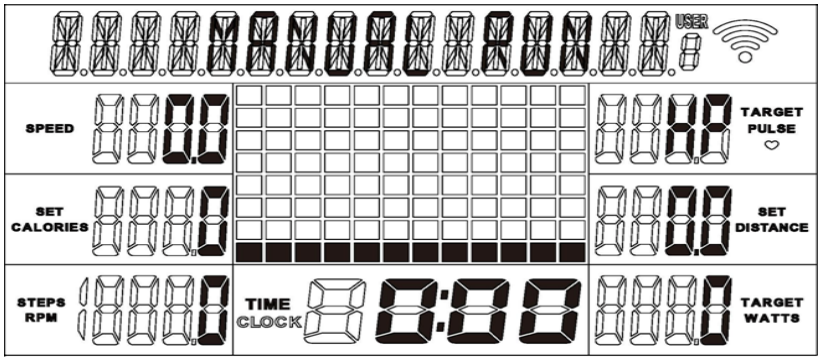
START / PAUSE **HOLD TO RESET**	a. Appuyez sur **START/PAUSE** pour commencer votre entraînement. b. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour arrêter et mettre en pause toutes les fonctions pendant votre programme d'entraînement. c. **Fonction HOLD TO RESET : Maintenir** le bouton **START/PAUSE (démarrage/pause) appuyé pour réinitialiser :** toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.
ENTER	Appuyez sur **ENTER** pour confirmer la fonction choisie : **PROGRAM (programme), TIME (durée), AGE (âge), TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible)** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau de couple/résistance) à chaque intervalle de durée**.
UP	Appuyez sur **UP** pour accroître les valeurs de la fonction choisie (**PROGRAM, TIME, AGE, TARGET H.R.** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL à chaque intervalle de durée**).
DOWN	Appuyez sur **DOWN (bas)** pour réduire les valeurs de la fonction choisie (**PROGRAM, TIME, AGE, TARGET H.R.** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL à chaque intervalle de durée**).
MODE	**Fonction** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE**, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.
PULSE RECOVERY	a. **Le bouton PULSE RECOVERY** (fréquence cardiaque de récupération) mesure à quelle vitesse vous retrouvez une fréquence cardiaque au repos après l'entraînement. Vous pouvez utiliser ce bouton pour évaluer les améliorations obtenues dans votre quête d'une bonne condition physique. b. La console contrôlera votre fréquence cardiaque pendant 60 secondes et calculera une valeur **HEART RATE RECOVERY (fréquence cardiaque de récupération)** comprise entre F1 et F6. F1 est la meilleure valeur ; F6 est la moins bonne (uniquement à titre informatif). c. L'indication ne doit être utilisée que comme valeur de comparaison entre les entraînements. Il est recommandé d'utiliser cette fonction juste après chaque exercice aérobie. Arrêtez l'entraînement avant d'activer la fonction. d. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.  **REMARQUE :** Si vous ne placez pas correctement vos mains sur les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** situés sur les rampes, la valeur **HEART RATE (fréquence cardiaque)** de la console affichera « HP » et l'écran de gauche affichera « F6 » dès que le compte à rebours sera terminé, ce qui signifie que les **CAPTEURS DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** n'ont pas pu capter les signaux. Appuyez sur une des touches pour arrêter le long bip sonore, ensuite appuyez de nouveau sur le bouton **PULSE RECOVERY (fréquence cardiaque de récupération)** et assurez-vous de maintenir correctement vos mains sur les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** situés sur les rampes.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – FONCTIONS DE LA CONSOLE

Fonctions de la Console

	PROGRAMME : ● La console est fournie avec 16 programmes préréglés. ● Affiche le programme sélectionné durant l'entraînement. **LEVEL (niveau) :** ● Affiche le niveau de couple/résistance du programme actuel, niveau de couple/résistance compris entre 1 et 16 ; programmation par niveau.
TIME	**TEMPS :** ● Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes. ● Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.
SPEED	**VITESSE :** ● Affiche la vitesse actuelle en KM / MILE pendant l'entraînement.
CALORIES	**CALORIES :** ● Décompte Up : Mesure le nombre total de calories que votre corps a brûlées pendant l'entraînement. ● Plage d'affichage : 0 ~ 9 999.
RPM	**RPM (rotation par minute) :** ● Plage d'affichage : 0 ~ 999.
WATTS	**WATTS :** ● Affiche la valeur actuelle des watts au cours de l'entraînement. ● Plage d'affichage : 0 ~ 600.
DISTANCE	**DISTANCE :** ● Décompte Up : Si un objectif de distance n'a pas été sélectionné, la console mesurera la distance totale comprise entre 0:00 et 9 999 km / mile.
PULSE ♡	**FRÉQUENCE CARDIAQUE :** ● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran. ● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. Placez vos mains correctement sur les capteurs de fréquence cardiaque et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROG DE FONCTIONNEMENT MANUEL (P1)

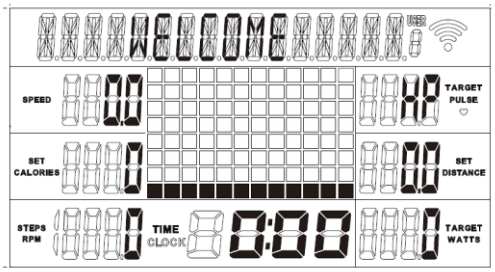


1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.
b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.
c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer. L'écran s'allumera après quelques secondes et émettra un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

2 Information préalable : Bouton "HOLD TO RESET" (maintenir appuyé pour réinitialiser) ou "MODE", un moyen simple pour réinitialiser et mettre en marche (POWER ON) la console.

MODE	**START / PAUSE** **HOLD TO RESET**
Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.	Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.



État POWER ON

3 Moyen normal pour lancer le MANUAL PROGRAM (P1)

A. ENTREZ LE PROGRAMME MANUEL (P1)

Bouton ENTER (ENTRÉE) :

Quand l'appareil est sous tension, le programme manuel (P1) est sélectionné par défaut. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrez le **MANUAL PROGRAM (P1).**

ou

a. **Bouton START/PAUSE** (DÉMARRAGE/PAUSE) : Si vous avez sélectionné un autre programme (P2~P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause
b. **Bouton MODE** : Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le **PROGRAMME MANUEL (P1)**
c. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrez le **PROGRAMME MANUEL (P1).**

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROG DE FONCTIONNEMENT MANUEL (P1)

B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE

Bouton UP (HAUT) ou **DOWN** (BAS) :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, la fonction **TIME** (durée) s'affiche sur l'écran et « 20:00 » clignote.

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00; programmation par minute).**

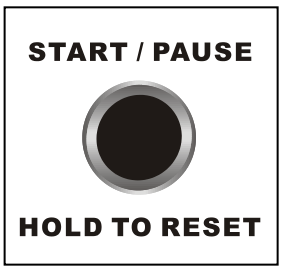
c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

REMARQUE concernant la DURÉE :

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

C. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

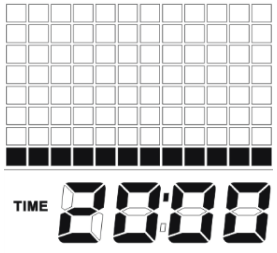
Bouton START/ PAUSE : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.



D. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

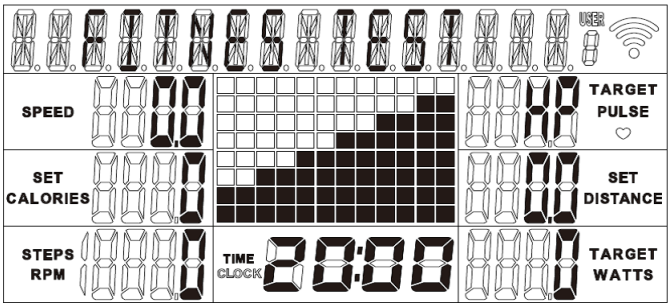
	REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE : ● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.
	● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite le message d'erreur « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau.

E. AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE MODIFIÉ FACILEMENT À TOUT MOMENT

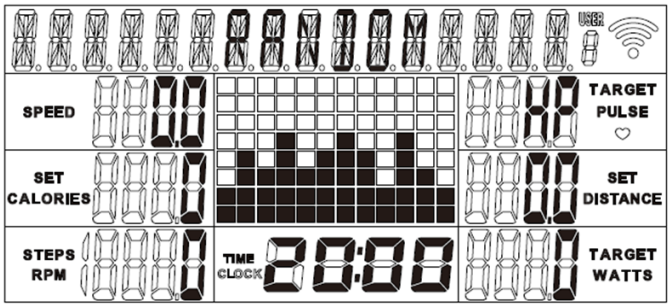
	**Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez modifier le niveau de couple/résistance (niveaux compris entre 1 et 16) à tout moment au cours de l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)”

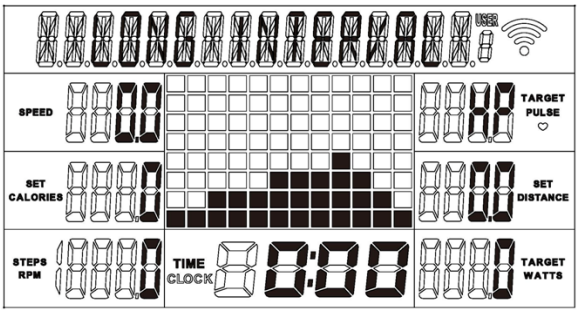
P2 TEST DE CONDITION PHYSIQUE



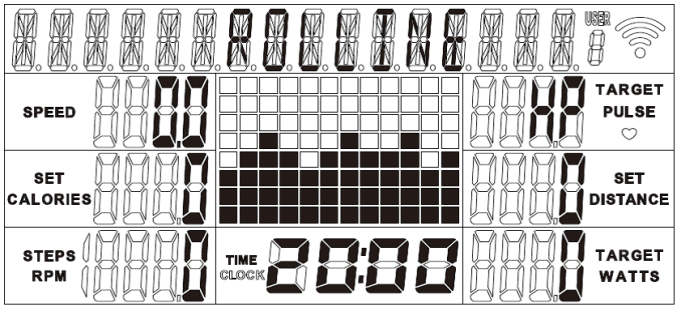
P3 PROGRAMME ALÉATOIRE



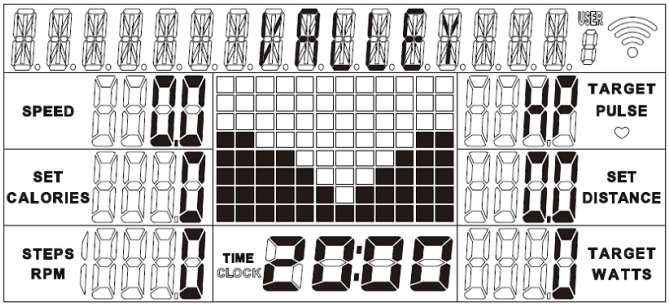
P4 PROGRAMME BASÉ SUR UN INTERVALLE LONG



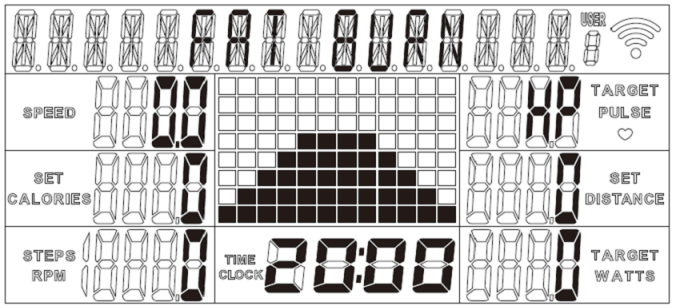
P5 PROGRAMME DE DÉPART



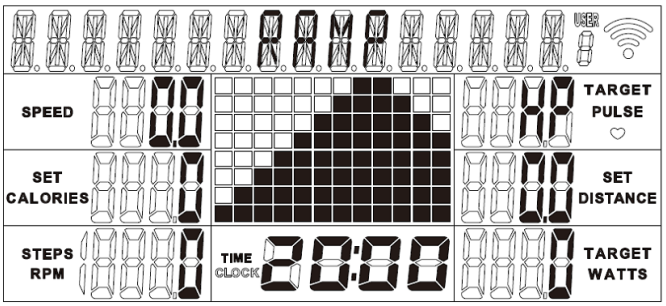
P6 PROGRAMME DE TYPE « VALLÉE »



P7 PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES



P8 PROGRAMME « RAMPE »



1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.

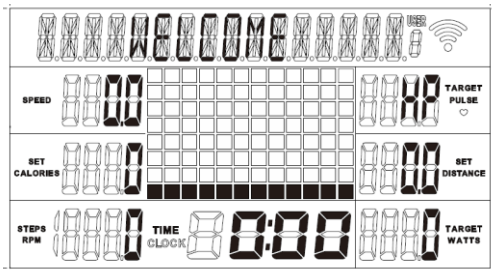
b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. L'écran de la console s'allumera au bout de quelques secondes et émettra un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)

2 Information préalable : Bouton ”HOLD TO RESET” (maintenir appuyé pour réinitialiser) ou “MODE” : moyen simple pour réinitialiser et mettre en marche (POWER ON) la console.

MODE	START / PAUSE HOLD TO RESET
Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.	Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données sont réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.



État POWER ON

3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P2~P8)

A. ENTREZ LE PROGRAMME (P2~P8)

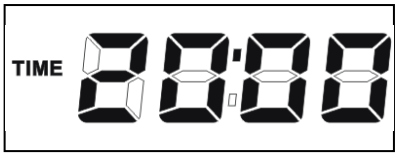
a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ou P9 ~ P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

b. **Bouton** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE,** toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** : Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P2 ~ P8).**

d. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P2 ~ P8).**

B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE



Bouton UP ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

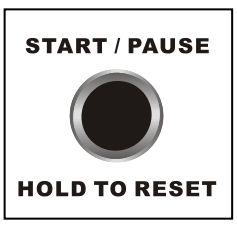
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

REMARQUE concernant la DURÉE :

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

C. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT



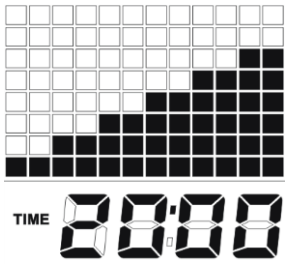
Bouton START/ PAUSE : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)

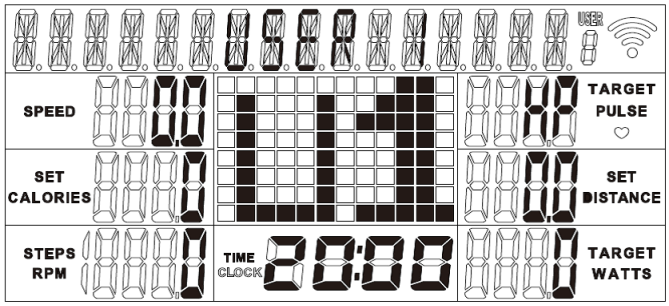
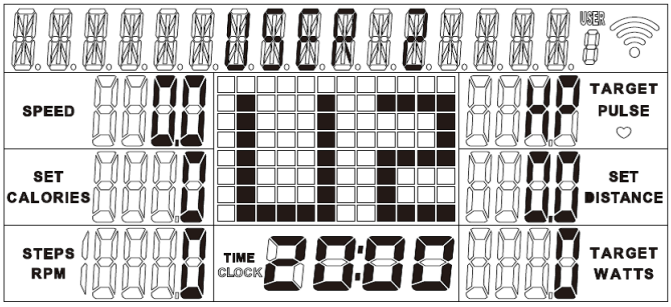
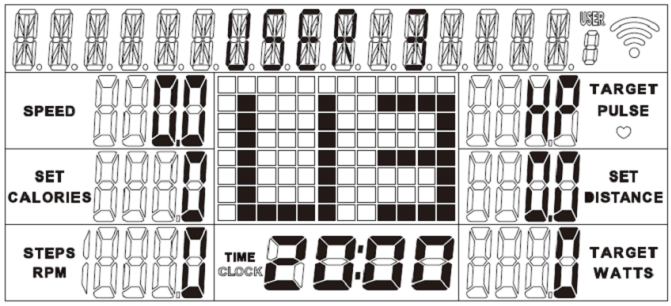
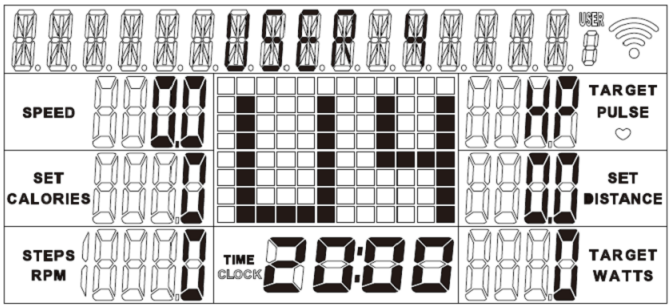
D. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

	REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE : ● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.
	● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite un message d'erreur, « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau.

E. AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT FACILEMENT ÊTRE CHANGÉ À TOUT MOMENT

	**Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez facilement changer le niveau de couple/résistance à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

P9 PROGRAMME UTILISATEUR 1	P10 PROGRAMME UTILISATEUR 2
	
P11 PROGRAMME UTILISATEUR 3	**P12 PROGRAMME UTILISATEUR 4**
	

1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

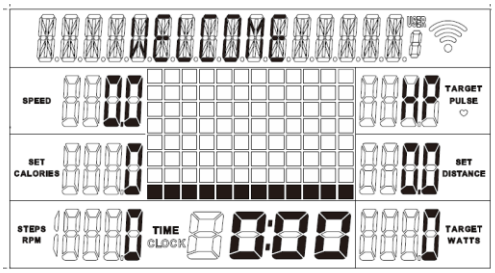
a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.

b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer . L'écran de la console s'allumera au bout de quelques minutes et émettra un bip sonore bref, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

2 Information préalable : Bouton <u>"HOLD TO RESET"</u> ou <u>"MODE"</u>, un moyen simple pour réinitialiser et METTRE EN MARCHE la console.

MODE	**START / PAUSE** **HOLD TO RESET**
Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.	Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.



État POWER ON

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P9~P12)

A. ENTREZ LE PROGRAMME (P9~P 12)

a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ~ P8 ou P13 ~ P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

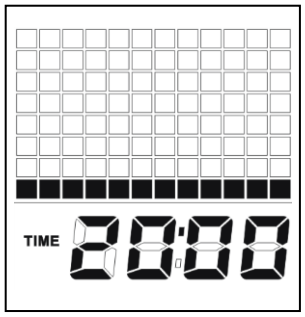
b. **Fonction** MODE : **Appuyez sur le bouton** MODE, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** : Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P9 ~ P12).**

d. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P9 ~ P12).**

B. RÉGLER LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE

Bouton ENTER et ensuite bouton **UP** ou **DOWN** :



a. Le **USER SETTING PROGRAM** (programme de réglage par l'utilisateur) permet à l'utilisateur de régler manuellement le niveau de couple/résistance. La console divisera la durée en 12 intervalles. L'utilisateur peut alors, selon ses préférences, régler le niveau de couple/résistance souhaité pour chaque intervalle de durée.

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour entrer le mode afin de régler **CHAQUE INTERVALLE DE DURÉE DU NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE COMPRIS ENTRE 1 ET 16 ; PROGRAMMATION PAR NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE**, et ensuite sur le bouton **ENTER** pour confirmer.

c. Poursuivez le processus ci-dessus pour terminer le réglage de vos préférences.

NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE en 12 intervalles de durée. Le profil du programme sera sauvegardé après qu'il ait été réglé. Vous pouvez modifier le profil à tout moment dans le mode **STOP**.

C. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE

Bouton UP ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

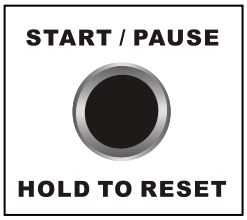
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

REMARQUE concernant la DURÉE :

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

D. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT



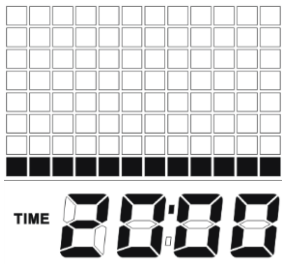
Bouton START/ PAUSE : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

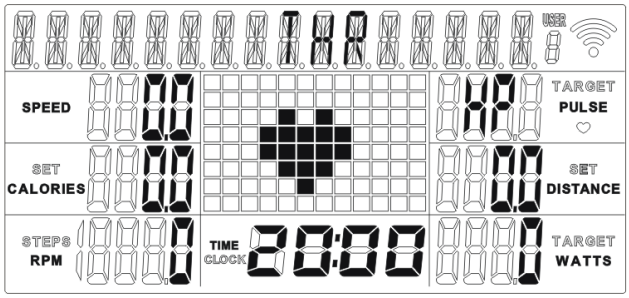
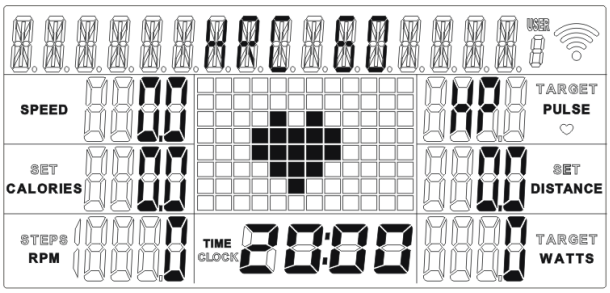
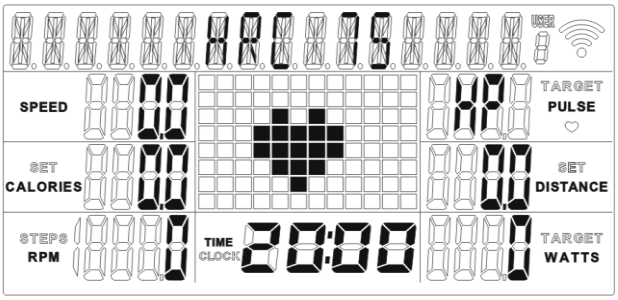
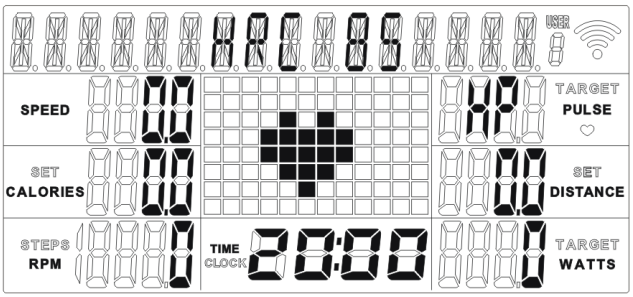
E. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

	REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE : ● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.
	● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite un message d'erreur, « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau.

F. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT CHANGÉ À TOUT MOMENT

	**Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez facilement changer le niveau de couple/résistance à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

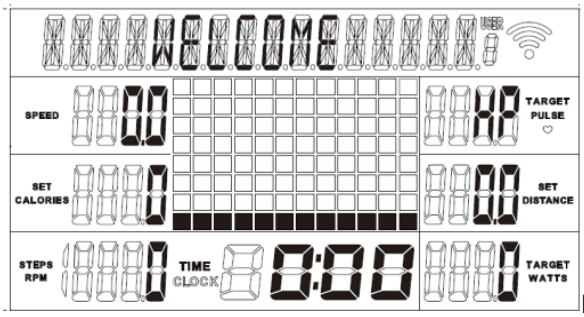
P13 PROGRAMME T.H.R.	P14 PROGRAMME HRC 60 %
	
P15 PROGRAMME HRC 75 %	**P16 PROGRAMME HRC 85 %**
	

1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer.

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.
b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.
c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer. L'écran de la console s'allumera au bout de quelques secondes et émettra un bip sonore bref, ce qui indique que la console peut être utilisée.

2 Information préalable : Bouton "HOLD TO RESET" ou "MODE" , un moyen simple pour réinitialiser et METTRE EN MARCHE la console.

MODE	**START / PAUSE** **HOLD TO RESET**
Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.	Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.



État POWER ON

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P13~P16)

A. ENTREZ LE PROGRAMME (P13~P16)

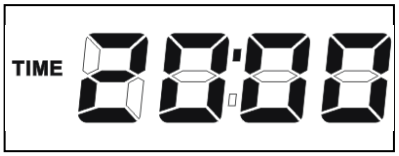
a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1~P12), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

b. **Fonction** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE**, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** :
Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P13 ~ P16).**

d. **Bouton ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P13 ~ P16).**

B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE



Bouton UP ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

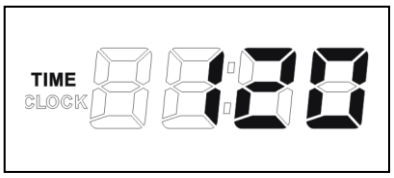
REMARQUE concernant la DURÉE :

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

C. RÉGLEZ LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE ou VOTRE ÂGE

Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 13, sélectionnez la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

Bouton UP ou **DOWN** :



a. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE souhaitée (50 ~ 190 BPM (BATTEMENTS PAR MINUTE) ; PROGRAMMATION PAR BPM.**

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**.

Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 14~16, sélectionnez votre ÂGE :

Bouton UP **ou** DOWN :

a. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **ÂGE (13 À 99 ANS ; PROGRAMMATION PAR ANNÉE).**

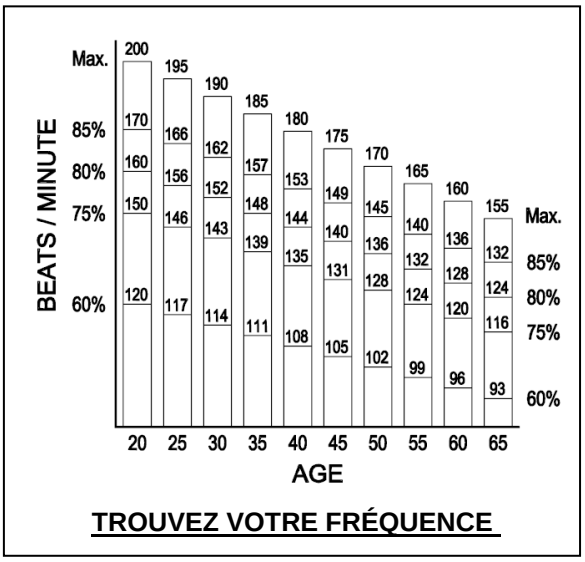
b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **ÂGE.**

ATTENTION : REMARQUE concernant l'ÂGE :
Bien que les valeurs d'âge qu'il est possible d'entrer commencent à 13 ans, il est déconseillé aux enfants d'utiliser cet appareil.

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

D. INFORMATIONS À CONNAÎTRE SUR LA PROGRAMMATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

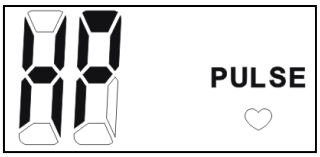
a. **PRÉSENTATION SIMPLE DES FORMULES :**
DÉBUTANT : 60 % de la fréquence cardiaque maximum = 60 % de (220 – votre âge)
SPORTIF : 75 % de la fréquence cardiaque maximum = 75 % de (220 – votre âge)
SPORTIF RÉGULIER : 85 % de la fréquence cardiaque maximum = 85 % de (220 – votre âge).



TROUVEZ VOTRE FRÉQUENCE

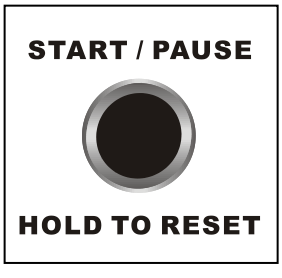
b. **LA CONSOLE CONTRÔLE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE L'INSTANT**

- La console contrôlera votre fréquence cardiaque du moment et ajustera automatiquement le niveau de couple/résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque dans votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**
- Si votre fréquence cardiaque actuelle est > à la valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 10, la console baisse automatiquement d'un niveau de couple/résistance.
- Si votre fréquence cardiaque actuelle est < à la valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**± 10, la console augmente automatiquement d'un niveau de couple/résistance.
  Par exemple : si vous êtes âgé de 30 ans, 60 % de votre fréquence cardiaque maximum égale 114.
  Pour déterminer votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**, le nombre minimal dans votre zone est 104 (114 – 10) et le nombre maximum dans votre zone est 124 (114 + 10), votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** dans cet exemple est donc comprise entre 104 et 124.
  Le programme contrôlera alors votre fréquence cardiaque et ajustera automatiquement le niveau de couple/résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** (104 - 124) pendant l'entraînement.



REMARQUE : Si, au cours du programme principal H.R.C., vous ne portez pas de ceinture thoracique ou ne placez pas vos mains correctement sur les capteurs de fréquence cardiaque, la console affichera au bout de 5 secondes le message «HP» et éteindra le circuit d'impulsions. Si la console n'est toujours pas en mesure de capter la valeur de la fréquence cardiaque, elle arrêtera le programme 30 secondes plus tard. Appuyez sur le bouton START et assurez-vous de porter une ceinture thoracique ou de placer correctement vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque, l'indication de la fréquence cardiaque apparaîtra de nouveau et maintiendra le démarrage du programme.

E. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT



Bouton START/ PAUSE : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
L'affichage de la vitesse indique "O"	L'ordinateur ne reçoit pas de signal du Capteur de vitesse	Vérifiez que l'espace entre le Capteur de vitesse et l'aimant est de 5 mm ou moins
		Vérifiez que toutes les prises des fils sont SOLIDEMENT et correctement connectées, et qu'elles ne sont PAS endommagées
		Vérifiez que l'Aimant du capteur est correctement installé
	Le Capteur est défectueux	Changez le Capteur de vitesse
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur
Une partie de l'écran LCD n'affiche rien	**1.** Le contact se fait mal entre la carte imprimée et la membrane LCD. **2.** Appuyez doucement sur l'Écran LCD, si l'affichage revient partout, c'est un problème de connexion	Vérifiez que la carte imprimée est solidement fixée dans le boîtier de l'ordinateur. Resserrez les vis. Veillez à NE PAS trop serrer les vis, car cela peut détruire la Carte imprimée. Il suffit de maintenir fermement la Carte imprimée ; arrêter de serrer les vis quand vous rencontrez de la résistance
	Les Membranes en caoutchouc entre la Carte imprimée et l'écran LCD sont mal alignées. Il est possible que l'Écran soit visiblement un peu de travers et NE soit PAS droit ou parallèle au Capot de la console	**1.** Ouvrez la console. **2.** Enlevez les vis de la Carte imprimée, retirez avec précaution la Carte imprimée, et réalignez l'Écran LCD et la membrane en caoutchouc. **1.** Réassemblez la Carte imprimée en prenant soin d'éviter les heurs ou les coups qui pourraient faire quitter son alignement à la Membrane en caoutchouc avant que les vis de la Carte imprimée ne soient serrées. Il suffit de maintenir fermement la Carte imprimée ; arrêter de serrer quand vous rencontrez de la résistance
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur

CONSEILS D'EXERCICE

La façon de commencer un programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter les périodes d'exercice sur le Vélo elliptique graduellement, de quelques minutes par séance d'entraînement.

Au départ, vous ne serez peut-être capable de pratiquer de l'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre condition physique va s'améliorer en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus longtemps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Vous finirez par être capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption. Plus votre forme physique s'améliorera, plus vous devrez travailler pour rester dans votre zone cible. Veuillez garder à l'esprit les points essentiels suivants :

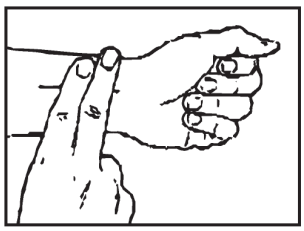
- Soumettez vos programmes d'entraînement et de nutrition à votre médecin pour qu'il vous conseille sur l'organisation de vos séances d'entraînement.
- Pour le début de votre programme d'entraînement, fixez-vous des objectifs réalistes mis au point en collaboration avec votre médecin.
- Surveillez régulièrement votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible à partir de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre Vélo elliptique sur une surface plane et à au moins 3 mètres des murs et des meubles.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour tirer le meilleur parti de l'exercice physique, il est important de pratiquer cet exercice à une intensité appropriée. Votre fréquence cardiaque peut vous aider à déterminer cette intensité. Pour des exercices d'aérobic efficaces, le niveau de votre fréquence cardiaque doit être maintenu entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées pour les personnes en bonne condition ou en mauvaise condition physique en fonction de l'âge.

Age	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % du maximum de la fréquence cardiaque)	Fréquence cardiaque maximum moyenne (100 %)
20	110à 180 battements par minute	200 battements par minute
25	107 à 175 battements par minute	195 battements par minute
30	105 à 171 battements par minute	190 battements par minute
35	102 à 166 battements par minute	185 battements par minute
40	99 à 162 battements par minute	180 battements par minute

Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque proche de la limite inférieure de votre zone cible pendant l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle soit au milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.



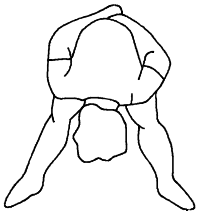
Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice et continuez à bouger vos jambes ou à marcher tout en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Les battements sont comptés pendant six secondes, car la fréquence cardiaque tombe rapidement lorsque vous arrêtez l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

Échauffement et retour au calme

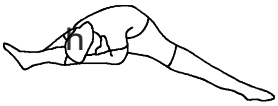
Échauffement L'échauffement a pour but de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles de travail. Celles-ci peuvent inclure la marche rythmée, le jogging, les sautillements sur place, la corde à sauter ou la course sur place.

Étirements. Vous étirer alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié, puis de nouveau après votre entraînement en force ou séance d'aérobic est très important. L'étirement des muscles est plus facile à ces moments-là, grâce à leur température plus élevée qui diminue considérablement le risque de blessure. Ces étirements doivent durer 15 à 30 secondes. Ne faites pas de mouvements brusques.

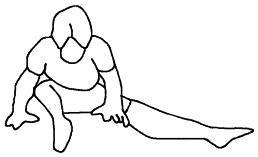
Suggestion d'exercices d'étirement

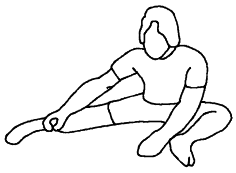


Étirements du bas du corps
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Quand la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez de passer progressivement à une position plus basse.

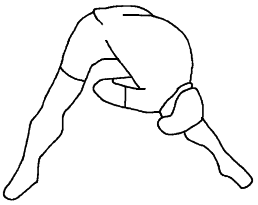


Étirement au sol
Asseyez-vous sur le sol et ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou droit en utilisant vos bras pour tirer votre torse vers vos cuisses. Tenez cette position 10 à 30 secondes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Répétez 10 fois cet étirement. Recommencez avec la jambe gauche.





Tractions torse penché
Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées, une jambe tendue et l'autre genou plié. Penchez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez la jambe repliée. Tenez cette position au moins 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.



Étirement penché des jambes
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant en avant comme sur l'illustration. Servez-vous de vos bras pour tirer doucement le haut de votre corps vers la jambe droite. Laissez pendre votre tête. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Tenez cette position 10 secondes au moins. Recommencez en tirant le haut du corps ver la jambe gauche. Répétez lentement cet étirement plusieurs fois.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice physique.

Récupération L'objectif de la récupération est de ramener le corps dans son état de repos normal, ou dans un état proche, à la fin de chaque session d'exercice. Une bonne récupération ralentit la fréquence cardiaque et permet au sang de revenir vers le coeur. Vous devez effectuer une session de récupération incluant les étirements indiqués ci-dessus après chaque session d'entraînement de force.

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT (A)

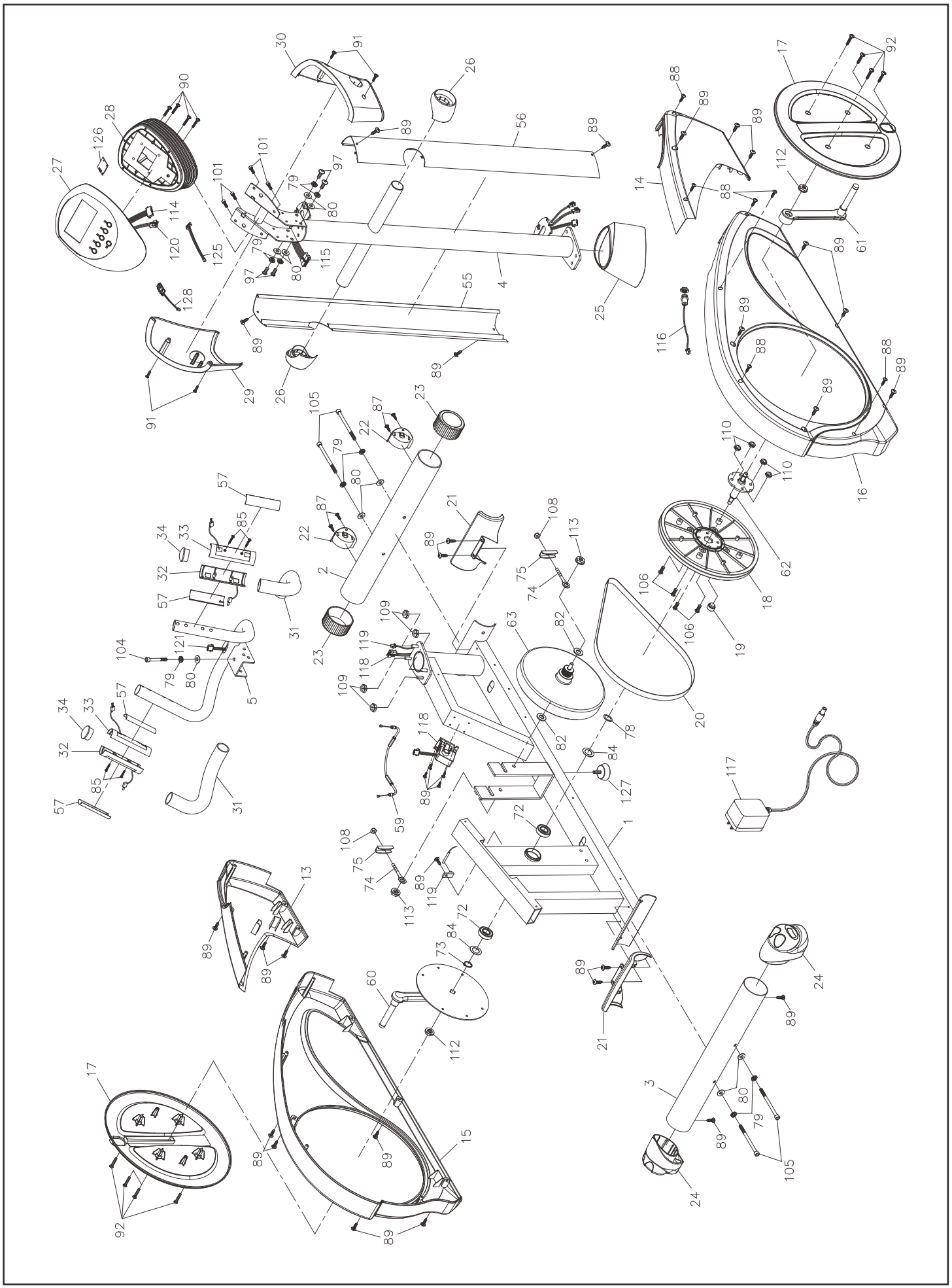
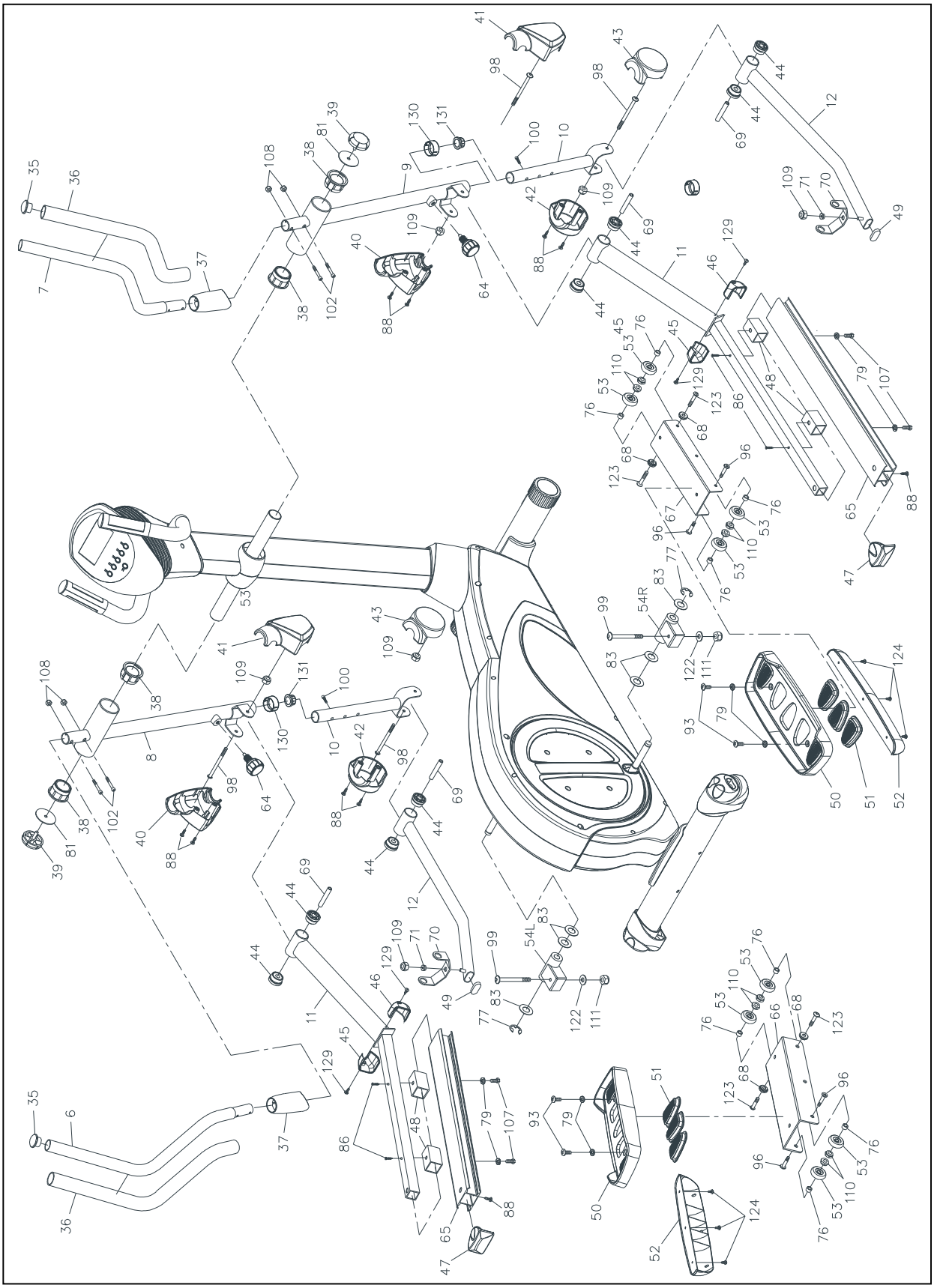


SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT (B)



LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant droit	1
5	Petit guidon avant	1
6	Guidon supérieur gauche	1
7	Guidon supérieur droit	1
8	Bras pivotant gauche	1
9	Bras pivotant droit	1
10	Barre télescopique	2
11	Bras de support de la pédale	2
12	Barre de liaison de la pédale	2
13	Capot avant-gauche	1
14	Capot avant-droit	1
15	Capot arrière-gauche	1
16	Capot arrière-droit	1
17	Capot de la manivelle	2
18	Poulie	1
19	Aimant	1
20	Courroie (1224 mm J6)	1
21	Capot décoratif du stabilisateur	2
22	Roue de transport (gauche et droite)	2
23	Capuchon du stabilisateur avant	2
24	Capuchon de réglage du stabilisateur arrière	2
25	Manchon vertical	1
26	Manchon rotatif du bras pivotant	2
27	Capot supérieur de la console	1
28	Capot inférieur de la console	1
29	Manchon gauche de la console	1
30	Manchon droit de la console	1
31	Poignée en mousse du petit guidon avant	2
32	Capot sup. du capteur de pouls manuel	2
33	Capot inf. du capteur de pouls manuel	2

NO.	Nom de la pièce	Qté
34	Cheville ronde (31,8 mm)	2
35	Cheville à main	2
36	Poignée en mousse pour guidon supérieur	2
37	Manchon du guidon	2
38	Douille du bras pivotant (ϕ60 mm)	4
39	Bouchon de fixation (ϕ60 mm)	2
40	Capot gauche du bras pivotant	2
41	Capot bras du bras pivotant	2
42	Capot gauche de la base de la barre de maintien	2
43	Capot droit de la base de la barre de maintien	2
44	Douille de support (ϕ12.1x ϕ38 mm)	8
45	Capot du rail gauche	2
46	Capot du rail droit	2
47	Capuchon du rail	2
48	Manchon du bras de support de la pédale	4
49	Cheville ovale (20 mm x 40 mm)	2
50	Capot supérieur de la pédale	2
51	Tampon anti-dérapant	6
52	Capot inférieur de la pédale	2
53	Rouleau en POM	8
54L	Connecteur de rail gauche	1
54R	Connecteur de rail droit	1
55	Capot gauche du montant droit	1
56	Capot droit du montant droit	1
57	Boîtier du capteur de pouls avec plaque du capteur	4
59	Câble du moteur	1
60	Manivelle de gauche	1
61	Manivelle de droite	1
62	Axe de manivelle	1
63	Volant d'inertie	1
64	Goupille de déverrouillage	2

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
65	Rail de la pédale	2
66	Glissière de la pédale de gauche	1
67	Glissière de la pédale de droite	1
68	Entretoise de pédale	4
69	Chemise d'arbre (8.2 x 12 x 7.4 mm)	4
70	Support en U	2
71	Entretoise de la barre de liaison	2
72	Roulement (6004Z)	2
73	Anneau en C (20 mm)	1
74	Boulon à oeil	2
75	Support de tension	2
76	Entretoise de roulement (8 x 12 x 7.5 mm)	8
77	Anneau en E	2
78	Rondelle cambrée	1
79	Rondelle d'arrêt (M8)	19
80	Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	9
81	Rondelle (8 x 60 x 2.0t)	2
82	Rondelle (10 x 23 x 2.0t)	2
83	Rondelle (17 x 33.4 x 1.0t)	6
84	Rondelle (21 x 30 x 1.0t)	2
85	Vis taraud, ronde (M3 x 25 mm)	4
86	Vis taraud, tête bombée (M4 x 20 mm)	4
87	Vis taraud, tête ronde (M4 x 16 mm)	4
88	Vis taraud, tête plate (M4 x 16 mm)	20
89	Vis taraud, tête plate (M5 x 18 mm)	31
90	Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm)	4
91	Vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15 mm)	4
92	Vis à tête ronde (M6 x p1.0 x 15 mm)	8
93	Vis à tête ronde ((M8 x p1.25 x 16mm)	4
96	Boulon à tête large (M8 x p1.25 x 25 mm)	4
97	Boulon à tête ronde (M8 x p1,25 x 16 mm)	4
98	Boulon à tête ronde (M8 xp 1.25 x 90 mm)	4

NO.	Nom de la pièce	Qté
99	Boulon à tête ronde (M10x p1.25 x 85 mm)	2
100	Boulon à tête creuse (M5 x p0.8x 5 mm)	2
101	Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm)	4
102	Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm)	4
104	Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm)	1
105	Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4
106	Boulon à tête hexagonale (fin) (M8 x p1.25 x 16 mm)	4
107	Boulon à tête hexagonale (M8 x p1.25 x 16 mm)	4
108	Écrou (M6)	6
109	Écrou (M8)	10
110	Écrou nyloc fin (M8)	12
111	Écrou (M10)	2
112	Écrou à embase (M10)	2
113	Écrou à embase - couleur noire (M10)	2
114	Fil de connexion avant	1
115	Fil de connexion arrière	1
116	Fil de connexion de l'adaptateur	1
117	Adaptateur	1
118	Moteur avec fil électrique	1
119	Fil du capteur avec support	1
120	Fil avant du capteur de pouls	1
121	Fil arrière du capteur de pouls	1
122	Rondelle (10x28x2.0t)	2
123	Vis exagonale interne à tête plate (M8xp1.25x33 mm)	4
124	Vis taraud, tête plate, (M4x10mm)	6
125	Faisceau Wifi	1
126	Module WiFi	1
127	Support	1
128	Récepteur sans fil capteur pulsation cardiaque	2
129	Vis taraud, tête plate (M4 x 12 mm)	1
130	Guide intérieur	2
131	Bague extérieure	2